

ప్రాణశక్తి ఒక అమూల్యమైన విభూతి

పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య



ప్రాణశక్తి ఒక అమూల్యమైన విభూతి

1. ప్రాణశక్తి ఒక అమూల్యమైన విభూతి

1.1 ప్రాణశక్తి : మానవులలో ప్రవహించే ప్రచండ విద్యుత్ప్రవాహము :-

'ప్రాణం' అనే శబ్దానికి అర్ధం చేతనాశక్తి అనీ, జీవాన్ని కలిగి వున్నవాటిని ప్రాణులు అనీ అంటారు. ప్రాణం అన్నా, జీవం అన్నా ఒకటే అర్ధం. ఆత్మ యొక్క గుణం- ప్రాణం.

చేతనా జగత్తులో దీనినే విచారణ (ఆలోచన) మరియు సంవేదన అని అనవచ్చు. ఇచ్ఛ, జ్ఞానము మరియు క్రియారూపాలలో ఇది జీవధారులలో పనిచేస్తుంది.

జడ చేతనా జగత్తులో ఈ ప్రాణశక్తి అత్యున్నతాశక్తి అయినందువల్ల ప్రాణశక్తిని ప్రధమశక్తి మరియు అతి శ్రేష్ఠమైనశక్తి అంటారు.

1. సృష్టికి ముందు ఏముంది?

జ. ఋషులు ఉన్నారు.

2. ఋషి అంటే ఏమిటి?

జ. పాణ్రాన్ని కల్గినవారు. ఈ ప్రాణాన్ని కల్గినవారినే ఋషులు అంటారు.

ప్రశ్నోపనిషత్తులో ప్రాణం యొక్క ఉద్గమకేంద్రాన్ని సూర్యునిగా భావిస్తారు.

'సం యేష వైశ్వానరో విశ్వ రూపః ప్రాణోఽగ్ని హృదయతే' అనగా ప్రాణాగ్ని విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉంది. దీనియొక్క కేంద్రం ఉదయించే సూర్యుడు.

1.2 లోహపు సూదిని దారానికి కట్టి వ్రేలాడదీస్తే, దాని ఒక చివర ఉత్తరం వైపుకు మరియొక చివర దక్షిణం వైపుకు ఉంటుంది. దిశానిర్దేశక యంత్రము – కంపాస్‌ను దీని ఆధారంగానే తయారు చేస్తారు. ప్రాణు లలో ఎన్నో క్రియాకలాపాలన్నీ ఈ అయస్కాంత ఆకర్షణాశక్తి మీదే ఆధారపడి పనిచేస్తున్నాయి.

నిద్రావస్థలో మన అచేతనా మస్తిష్కం ఆకాశం నుంచి ఎంత విద్యుత్తును స్వీకరిస్తుందంటే, ఆ శక్తితోనే శారీరిక, మానసిక క్రియా కలాపాలు సరిగ్గా జరుగుతాయి.

ఒక జీవ అయస్కాంతము ఉంటుంది, దీనినే వైజ్ఞానికుల భాషలో జంతు ఆకర్షక అయస్కాంతము అని అంటారు.

1.3 పెద్ద వయస్సువారిలో ఉన్న విద్యుత్ చిన్న వయస్సువారికి, సమర్థులలోనుంచి అసమర్థులలోనికి ఈ శక్తిప్రవాహం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈవిధంగా స్పర్శించడం వల్ల చిన్నవారు శక్తిని గ్రహించుకొనే లాభాన్ని, పెద్దవారు ఇవ్వటంలో ఉన్న సంతోషాన్ని పొందుతారు.

తేజోవలయము ఒక అమూల్యమైన ఆత్మయొక్క విభూతి :-

ఆధ్యాత్మిక రహస్యోద్ఘాటనలో నేత్రాలను సూర్యచంద్రులతో పోల్చారు. వాక్కు ని సరస్వతితోను, నాసికను వాయువుతోను, చెవులను ఆకాశంతోను పోలుస్తారు. భృకుటి స్థానంలో ఉన్న నేత్రాన్ని తృతీయ నేత్రం లేక మూడవ కన్ను అనీ అంటారు. ఈ నేత్రంతో అదృశ్యంగా ఉన్న దృశ్యాలను చూడవచ్చు. ప్రత్యక్ష నేత్రంతో పోలిస్తే దీనియొక్క తేజస్సు అపారం. ఈ నేత్రాన్ని తెరచే శివుడు మన్మధుడిని అగ్నితో దహించి బూడిదగా మార్చాడు. త్రికాలదర్శులు దీని సహాయంతోనే దూరదర్శనమే కాక భూత భవిష్యత్తులను కూడ దర్శించగల్గుతారు. మస్తిష్కం లోపలున్న బ్రహ్మరంధ్రమే సహస్రార చక్రం. వైష్ణవులు అంటే విష్ణువుని ఉపాసించేవారు. వీరు క్షీరసాగరంలో నిద్రిస్తున్న సహస్ర పడగలతో ఉన్న శేషనాగుగా దీనినే పూజిస్తారు. మరియు శివోపాసకులు ఈ బ్రహ్మరంధ్రాన్ని కైలాసంగాను, దాని చుట్టూ ఉన్న క్షేత్రాన్ని మానస సరోవరంగానూ పూజిస్తారు.

ఈ స్థానంలో దృష్టిని ఉంచి గురువుని ధ్యానం చేస్తారు. ఈవిధంగా మస్తిష్కం యొక్క లోపలి భాగం దివ్య శక్తులతో నిండివుంది. జ్ఞానేంద్రియాలు నిర్మలంగా ఉంటే అవికూడా దైవతుల్యమే. ఈవిధంగా ముఖము మరియు మస్తిష్కము దేవతా శక్తుల నివాసస్థానంగా భావిస్తారు. వీటి ఉనికిని ముఖం మీద ఉన్న తేజస్సుతో గుర్తించవచ్చు.

1.6 మనుష్యులలోని అయస్కాంత తరంగ మహాసాగరము :-

మస్తిష్కంలో శక్తి యొక్క ఊర్ధ్వగామి ప్రవాహం కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది. "మానవ చుంబకం" (జీవఅయస్కాంతము) యొక్క ఉత్తరధృవం మస్తిష్కంలోను, దక్షిణధృవం జననేంద్రియ మూలంలోను ఉంటుంది. ఊర్జ (ఉన్నత ప్రాణశక్తి) యొక్క అధోగమన ప్రవాహం ఇక్కడే కేంద్రీకరింపబడి ఉంటుంది. ప్రాణ ఊర్జ యొక్క ఊర్ధ్వగమనంలోనే ప్రఖరత (ప్రజ్ఞ) వున్నది.

1.9,1.10 మానవ సామర్థ్యం విద్యుదయాన్‌ల యొక్క క్రీడాకలాపమే :-

శరీరంలో వేడికి అవసరమైనంత విద్యుత్‌వుంటే దాని ప్రచండ తేజస్సుకి, నిరోధక శక్తికి రోగకారక క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించలేవు, ప్రవేశించినా మాడిమసైపోతాయి. అనాచ్ఛాదిత శరీరం మీద వేడి యొక్క ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా శరీరము మీద వస్త్రములు లేకపోయినా మనుష్యుల మీద ఇతరుల ఆకర్షణాశక్తి ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.

చంపిన గొర్రె నుండి తీసిన ఊలు మరియు పట్టుపురుగులను చంపి తయారుచేసిన పట్టు ఆధ్యాత్మిక సాధనా ప్రక్రియలో ఉపయోగించరాదు. దానికంటే ఉతికిన నూలు వస్త్రం ఎంతో ఉన్నతమైనది. ఇది మన తేజోవలయాన్ని సాత్విక సంపర్కంతో ఉంచి కనీసం నిర్మలంగానైనా ఉంచుతుంది.

1.11 ఈ తేజోవలయ సామీప్యత వలన అపరిచితులు కూడా ఆకర్షితులై చాలా చిరపరిచయం కలవారిగా అనుభూతి పొందుతారు. మరియు వారు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడకుండా, దగ్గరకు రాకుండా ఉండలేరు. ఈ అనాయాస ఆకర్షణ వెనుక పూర్వజన్మలలో సంబంధం ఉండవచ్చు. కాని ప్రత్యక్ష కారణం ఇద్దరి యొక్క తేజోవలయం సమానంగా ఉండడం వలననే. ఇది ఒకరివైపు ఒకరిని ఆకర్షిస్తూ ఉంటుంది. మాటలలోనే వారు ఒకరికొకరు అత్యంత ఆప్తులుగా మారిపోతారు.

1.12 జ్ఞానేంద్రియ ప్రభావ క్షేత్రంలోవున్న మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన చక్రాలేగాక శక్తి కలిగిన మరికొన్ని మహత్వపూర్ణమైన స్థలాలు మరియు ప్రాణశక్తులు ఉన్నాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనవి – వజ్రమేరుదండము, కశ్చప, కుండల, సర్పిణి, రుద్రగ్రంధి, సమాన మరియు సుషమ్న మొదలగునవి.

సాధారణ జనులు రతిక్రియలో చాలా శక్తిని కోల్పోతారు. కానీ, యోగసాధనలో, ఈ కేంద్రంలో నిక్షిప్తంగావున్న శక్తివలయం వల్ల అన్నమయ, ప్రాణమయ కోశాల యొక్క సూక్ష్మశక్తులను జాగృతపరచవచ్చు.

శారీరక సంబంధిత క్రియాకలాపాలు ఏ రూపంలో దృష్టిగోచరం గావించబడినా, నిజానికి అవి విద్యుత్‌ప్రవాహం యొక్క రూపంలోనే జరుగుతాయి. నరాలు, నాడులలో రక్తప్రసరణ దీని ఆధారంగానే జరుగుతుంది. మస్తిష్కానికి, విభిన్న అంగాలకు, అవయవాలకూ మధ్య

సంబంధాలను వీటి సహాయంతోనే జరపటానికి జ్ఞానతంతువులు ఉపయోగపడతాయి. కండరాల యొక్క సంకోచ, వ్యాకోచముల ప్రక్రియ దీనివలననే జరుగుతుంది. నిద్ర మరియు జాగృత స్థితులకు కూడా ఇదే మూలకారణము.

ఈ జీవవిద్యుత్తుని ఆధ్యాత్మిక భాషలో ప్రాణశక్తి అని అంటారు. శరీరధారుల యొక్క శారీరిక, మానసిక మార్పులకు ఇదే ప్రధాన కారణము కావడం వల్ల వీటిని ప్రాణులు అని అంటారు.

1.15 మానవుని తేజోవలయము :-

మన జీవచైతన్యంలో ప్రాణం కొంత పరిధిలోనే నిండివుంది. దీనివలన కేవలం దైనందిన కార్యక్రమాలు మాత్రమే సాగుతాయి. భౌతికమైన సఫలతకు మరియు ఆత్మవిభూతి ఫలితాలను పొందేందుకు ఆంతరిక ప్రాణసంపదను నెమ్మదిగా, పద్ధతి ప్రకారం పెంచుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఇందుకోసం విరాట్ బ్రహ్మాండములో విపుల పరిమాణంలో ఉన్న ప్రాణశక్తితో సంబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. ప్రాణాయామం అంటే శ్వాసను తీవ్రతరం చెయ్యటం మాత్రమే కాదు. శ్వాసలో తాళ, లయ, క్రమబద్ధమైన మార్పులను తీసుకురావడం ద్వారా రకరకాల ప్రాణాయామాలు చేయవచ్చు. ప్రాణయామ విధానాలు కొన్ని సరళమైనవి, మరికొన్ని కఠినమైనవి.

లోతుగా గాలిని పీల్చి మరియు పూర్తిగా గాలిని బయటకి వదలి ఊపిరితిత్తులను ఖాళీ చేసుకొనుట సరళమైన ప్రాణాయామము. శ్వాసను లోపలికి స్వీకరించేటప్పడు- విశ్వమంతా నిండియున్న ప్రాణశక్తిని మనలోకి పీల్చుకుంటున్నట్లు మరియు ప్రాణశక్తి మన శరీరంలో నిలిచి యున్నట్లు భావన చెయ్యాలి.

శ్వాసను బయటకు వదిలేటప్పుడు దుర్బలత, రుగ్మత మరియు అనైతికత యొక్క అన్ని తత్వాలు బయటకి వెళ్ళిపోతున్నాయి, ఇంక ఎప్పుడూ మళ్ళీ తిరిగి మనదగ్గరకి రావు అనే భావన చేయవలెను. ఇది మొత్తంకలిపి ఒక ప్రాణాయామం. ఈ ప్రాణాయామాన్ని మొదట్లో మూడుసార్లు చెయ్యవచ్చు. నెమ్మదిగా వారానికి ఒక ప్రాణాయామాన్ని పెంచుకుంటూ వెళ్ళాలి.

శ్వాసను లోపలికి తీసుకోవటం, వదలటమే ప్రాణాయామము కాదు అనే విషయం మనం గుర్తుంచుకోవలయును. దీనితోపాటు సంకల్పము, భావముయొక్క తీవ్రత, విశ్వాసము కూడా జోడించుకొని చేయవచ్చు.

1.16 జీవశక్తి యొక్క విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రము :-

కొన్ని పక్షులు, చేపలు వేలాదిమైళ్ళు ప్రయాణం చేస్తాయి. అదీ, రాత్రిపూట మరియు విభిన్న ఋతువులలో ప్రయాణం చేస్తాయి. అయినా కానీ నియమిత స్థానానికి చేరుతాయి. జంతువులు ఆకర్షణ శక్తికి అనుగుణంగా ప్రయాణిస్తాయి.

1.18 భూగర్భంలో ఉన్న ఫెర్రస్ ఆక్సైడ్ వల్ల భూమి ఒక విశాల అయస్కాంతంగా పనిచేస్తుంది. మానవులు, జంతువులు పృథ్వి యొక్క అయస్కాంతధారలకు ప్రభావితం కావడానికి కారణం లోహయుక్తమైన "హెమోగ్లోబిన్" ఉండటమే కానీ, ఈ రెండింటికి సూర్యుని యొక్క ప్రకాశ కిరణాలలోని విద్యుదాకర్షణ శక్తే కారణము. అఖండజ్యోతి పత్రికలోని ఒక అంకంలో 'రాయిలో భగవంతుడు' అనే శీర్షికలో ఏం చెప్పారంటే– 'సూర్యుడి యొక్క ప్రకాశ కణాలు (ఫోటాన్స్) జీవనానికి ఆధార భూతమైనవి'. పురుషుల శరీరంలో కనబడే "హెమోగ్లోబిన్" ఈ ప్రాణమే. అది సూర్యుని నుంచి ప్రసాదించబడుతుంది. వాయువు ద్వారా, ఇచ్ఛాశక్తి ద్వారా మరియు ఆహారం ద్వారా అది మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. స్త్రీల శరీరంలో దీన్నే "రయీ" అంటారు. విపరీత ధృవసంచయం అవటం వలన స్త్రీ పురుషుల పరస్పర ఆకర్షణా స్వభావం గుర్తించవచ్చు. ఇప్పుడు మనకు జీవనశక్తి ఒక విద్యుదాకర్షణతత్వం అని తెలుస్తుంది. అక్కడ ఇది సూర్యలోకంతో సంబంధం కల్గివుందన్న సత్యాన్ని ప్రామాణికంగా వైజ్ఞానికులు గుర్తించారు. సూర్యుడిలోవున్న నల్లమచ్చలను చూసి వైజ్ఞానికులు ఈ విషయాన్ని ధృవీకరిస్తూ సూర్యలోకం యొక్క సంబంధం మరియొక సువిశాల గ్రహంతో అనగా బ్రహ్మాండంతో కలిగి ఉందని గుర్తించారు.

మానవుని తేజోవలయము ఒక ఆధ్యాత్మిక సంపద :-

జ్ఞానేంద్రియాల యొక్క మూలస్థానము మరియు మస్తిష్కం యొక్క విద్యుత్ భాండాగారము ఒకే ప్రదేశంలో ఉంటాయి. అందువల్లే ముఖం అన్నిటికంటే ఆకర్షణీయంగానూ మరియు ప్రభావితం చేసేది గానూ ఉంటుంది. ఏవిధంగానైతే విద్యుత్తు, తాపము (వేడి), అయస్కాంతము వంటి ఊర్జా శక్తులు వాటి విశేషతలనుబట్టి వ్యక్తులలో మరియు పదార్థాలమీద ప్రభావం చూపిస్తాయో, అదేవిధంగా తేజోవలయం యొక్క విద్యుత్తు మండలం సమీపంలో ఉన్న క్షేత్రంలో వ్యక్తులలో, పదార్థాలలో దానియొక్క ప్రకాశాన్ని, ప్రభావాన్ని విస్తరింపజేస్తుంది.

1.19 వ్యక్తిత్వం మీద తేజోవలయం యొక్క పెద్దముద్ర ఉంటుంది. ఇది జన్మజన్మాంతరాల ప్రయాస, అభ్యాసము మరియు సంస్కారాలమీద ఆధారపడి నిర్మించబడుతుంది. కానీ, మనుష్యులు వారి స్వతంత్ర చేతనను ఉపయోగించుకొని దీనిని మార్చుకోవచ్చు, పెంచుకోవచ్చు.

1.20 ఇక నుంచి మనుష్యులను ప్రభామండలము ద్వారా తెలుసుకుంటారు :-

బయటికి కన్పించినట్లుగా మనుష్యులు మాంసకండరాలతో చేసిన పిండం మాత్రమే కాదు. వారు చేతన యొక్క సూక్ష్మరూపం. ఏదైతే మృత్యువు తర్వాత కూడా మిగిలివుంటుందో ఆ సూక్ష్మచేతనా శక్తి యొక్క సూక్ష్మశరీరం గురించి తెలుసుకొనుటకు శరీరం నాలుగు

వైపులా విస్తరించియున్న మబ్బుల్లో ఉన్న ఉఋము వలె దీని ప్రభావం ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చు, అనుభవించవచ్చు. దీనికి తనదైన ఒక విశిష్ఠ మైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. మానవులలో ఉండే ఈ ఆకర్షణ యొక్క విశేషత సాధనా క్షేత్రంలో ప్రభామండలం లేక తేజోవలయం రూపంలో తెలుసుకుంటాము. ఆంగ్లభాషలో దీనినే "హెలో" లేక "ఆరా" అంటారు. సమస్త శరీరంలోని కణకణాలో ఇది వ్యాపించివుంటుంది. కానీ ఇది కూడా వాక్కు లాగానే శరీరం నుండి బయటకి వచ్చి దూరక్షేత్రంలోకి వెళ్ళగానే దీని ప్రభావం తగ్గుతుంది.

1.21 థియోసఫీ విద్వాంసుల ప్రకారం ఈ ఆభామండలం "ఈథరిక్ డబల్" రూపంలో భౌతిక శరీరం నుంచి 1/4 వంతు బయటకి వచ్చివుంటుంది. కాని "ఫోర్స్ ఫీల్డ్" రూపంలో ఇది ఎన్నో అంగుళాలు అధికంగా బయటకి విస్తరించి ఉంటుంది.

నోబుల్ పురస్కార విజేత ప్రొ॥డగలన్. ఎ. డిన్ గారి ప్రకారం మానవుల చేతివ్రేళ్ళు, చేతులకు నాలుగువైపులా ఉన్న ఆభామండలంతో ఎవరు భవిష్యత్తులో రోగి అయ్యే అవకాశముందో తేలికగా గుర్తించి వారి ప్రభామండలాలను కొలిచి, రోగాలను తగ్గించడంలో వీరు సఫలీకృతులయ్యారు. దీనికే ఆయన నోబుల్ పురస్కారాన్ని అందు కున్నారు. ముందు ముందు "ఆరాను కొలిచే విధానం" చికిత్సా విజ్ఞాన ములో ఒక మహత్వపూర్ణమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకుంటుంది. ఇందులో ఏ మాత్రం ఆశ్చర్యం లేదు.

1.22 కొద్దికాలంలో రోగం వచ్చే అవకాశంవున్న వ్యక్తి యొక్క ప్రభా మండలం లేక తేజోవలయంలో మార్పు వస్తుంది. దీని ఆధారంగా ముందు గానే వచ్చే ప్రమాదాన్ని గుర్తించి దానికి తగ్గ జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు.

1.23 ఈవిషయంలో చైనా వైజ్ఞానికవేత్త "సూలీ డి. మోరెంట్" ప్రకారం చైనాలో "యాంగ్" మరియు "ఈన్" యొక్క విచారణ మహత్వపూర్ణమైనది. ప్రశాంత వాతావరణం ధనాత్మకంగా ఉంటుంది. దీన్నే చైనీయులు "యాంగ్" అంటారు. ఇది సూర్యుడు, నక్షత్రాల కారణంగా ఉంటుంది. ఋణాత్మకమైన ఆవేశం పృధ్వివల్ల కలుగుతుంది. దీన్నే వారు "ఈన్" అంటారు. 16వ శతాబ్దిలోని చైనా పుస్తకాల అనుసారం "యాంగ్" తేలికగా, శుద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ శక్తి పై వైపుకు పెరుగుతుంది. దీనివల్లనే ఆకాశం ఏర్పడింది. "ఈన్" బరువుగా లావుగా ఉంటుంది. దీనితో పృధ్వి ఏర్పడింది. ఆకాశం యొక్క శక్తిపైన ఉంటే, పృధ్వీ శక్తి వనసంపదలలో క్రింద ఉంది. ఈ ప్రాణశక్తి, సమయాన్ని, స్థానాన్ని బట్టి పరిస్థితుల కనుగుణంగా పెరగటం లేక తరగటం జరుగుతుంది.

1.23 ప్రాణశక్తి పై శాస్త్రీయ దృక్పథం :-

ప్రాణశక్తి యొక్క ముఖ్య ప్రవాహము సూర్యుడి యొక్క "షార్టువేవ్ ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ రేడియేషన్" (విద్యుదయస్కాంత రేడియో ధార్మిక సూక్ష్మ తరంగాలు). వీటి పరిణామమే "వాతావరణ క్రియాశీల ఋణ అయానులు". ఇదే మానవుల, జంతువుల, వనస్పతుల, చెట్ల,

మొక్కల, అణువు, పరమాణువుల, ప్రోటానుల, న్యూట్రానులను సమస్త పదార్ధములకు ప్రాణశక్తి(జీవశక్తి)గా ఉంది. అనంతంగా వచ్చే సూర్య కిరణాలే ప్రాణవంతులకు శక్తివంతమైవున్న రెండవ ముఖ్య ఆధారము ఋణాత్మకఅయాన్లు. ఈ కిరణాలు పగలు, రాత్రి ఎల్లప్పుడు ప్రసరిస్తూ ఉంటాయి. ఈ అత్యంత శక్తివంతమైన ఋణావేశ అయానులు నీటి యొక్క అలలు మరియు భాష్పీకరణము వల్ల ఎక్కువగా బయటకు వస్తాయి. అందువల్లనే సముద్రపుగాలి ఉత్సాహాన్ని పెంచుతుంది. చిరాకుగా, నీరసంగా ఉన్న వ్యక్తులకు సముద్రపుగాలి లాభాన్ని కలుగ జేస్తుంది. ఈ క్రియాశీల అయానుల యొక్క శక్తిని గ్రహించి వివిధ అవయవాలకు ఆ శక్తిని సరఫరా చేస్తూ మరింత శక్తిని పెంపొందించడమే ప్రాణాయామము యొక్క ఉద్దేశ్యము. అన్నము, నీరు ఏవిధంగా శరీరానికి సరఫరా చేయబడుతున్నాయో, అదే ప్రణాళికాబద్ధంగా విద్యుత్ సరఫరా కూడా జరుగుచున్నది.

1.24 ప్రాణశక్తి కేంద్రాలు - ఎంత స్పష్టమైనవి, ఎంత అద్భుతమైనవి ?

ప్రాణతత్వము ఒక చేతనత్వ ఊర్జాశక్తి అని చెప్పబడినది. భౌతిక విజ్ఞానానుసారము శక్తిని ఆరు రకాలుగా విభజించవచ్చు. అవి. 1. తాపము(హీట్) 2. ప్రకాశము(లైట్) 3. అయస్కాంతము (మాగ్నటిక్) 4. విద్యుత్ (ఎలక్ట్రిసిటీ) 5. శబ్దము (సౌండ్) 6. ఘర్షణ (ఫ్రిక్షన్) లేక యాంత్రికత (మెకానికల్.)

1.25 ఒక రూపంలో ఉన్న శక్తిని మరొక రూపంగల్గిన శక్తిగా మార్చవచ్చు. శారీరక చేతనా సామర్ధ్యము–ప్రాణశక్తి (లైఫ్ ఎనర్జీ) వైజ్ఞానిక పద్ధతులకు భిన్నంగా తోచినప్పటికీ, వీటిని మాధ్యమంగా చేసుకుని తెలుసుకుని అర్ధం చేసుకోవచ్చు.

వైజ్ఞానికులు ఏం చెప్తారంటే ఎనర్జీ నష్టపోదు, అది కేవలం రూపాంతరం చెందుతుంది అని అంటారు. ఎనర్జీ ఏ స్థూలపదార్ధం తోనైనా సంబంధం పెట్టుకోగలదు. ఇలా జరిగినప్పటికీ దీని అస్థిత్వం వాటికి భిన్నంగానే ఉంటుంది. అంతేగాక ఒక పదార్ధం నుంచి ఇంకొక పదార్ధానికి స్థానాంతరీకరణ (ట్రాన్స్‌ఫర్) కూడా జరుగుతుంది. ప్రాణశక్తి యొక్క స్థానాంతరత గురించి భారతీయుల యొక్క దృష్టికోణం కూడా ఇదే. దీనినే పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు కూడా ఒప్పుకుంటున్నారు. హృదయం పనిచేయడానికి సుమారు 20 వోల్టుల విద్యుచ్ఛక్తి అవసరమౌతుంది. విద్యుత్తు హృదయంలోనే పుడుతుంది. గుండెల్లో ఏ క్షేత్రంలో విద్యుత్స్పం దనలు జనిస్తాయో ఆ స్థానాన్ని "పేస్ మేకర్" అంటారు. ఒక ఆరోగ్య వంతుడైన మనిషిలో ఈ విద్యుత్ స్పందనలు పుట్టిన సుమారు 0.9 సెకండ్లలోనే హృదయమంతా వ్యాపిస్తాయి. ఇంతే సమయంలో హృద యము ఒక స్పందనను పూర్తిచేసుకుంటుంది. హృదయ స్పందన మరియు నియంత్రణ ఈ విద్యుత్ స్పందనల వల్లే జరుగుతూంటుంది. హృదయ స్పందనల యొక్క తీరును "ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రాఫ్" (ఇ. సి. జి) అనే యంత్రం గుర్తిస్తుంది. గుండె జబ్బులను ఈ విద్యుత్ స్పందనల ఆధారం గానే నిర్ధారణ చేస్తారు.

1.26 వైజ్ఞానికులు చెప్పేదాన్నిబట్టి నేత్రాలలో కూడా విద్యుత్ కణంలాంటి వ్యవస్థ ఉన్నది. "ఫొటో ఎలక్ట్రిక్ సెల్" యొక్క విశిష్ఠత ఏమిటంటే అది వెలుతురును విద్యుత్‌తరంగాలుగా మారుస్తుంది. నేత్రాలలో కూడా ఈ పద్ధతివల్ల విద్యుదుత్పాదనా క్షమత జరుగుతుందని వైజ్ఞానికుల అభిప్రాయం. నేత్ర రోగాల నిర్ధారణ, వర్గీకరణలకు నేత్రాలలో ఉత్పన్నమయ్యే విద్యుత్ స్పందనలను ఈ.ఆర్.జి. (ఎలక్ట్రో రెటినోగ్రాఫ్) యంత్రము ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

శిరస్సులోని ప్రతిభాగంలోను మస్తిష్కపు విద్యుత్తు యొక్క స్పందనలను ఇ.సి.జి ద్వారా నమోదు చేయవచ్చు. హృదయం యొక్క విద్యుత్ప్రభావం ఇ.సి.జి యంత్రం ద్వారా కాలి బొటనవ్రేలు వరకు కూడా నమోదు చేయవచ్చు. హృదయానికి దగ్గరగా మరియు దూరంగా ఉన్న అన్ని అంగాలలో ఈ స్పందన సమాన రూపంలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

1.27 శరీరంలోని అన్ని అంగాలమధ్య పై నుండి క్రింది భాగం వరకు జరిగే సంచారము విద్యుత్ యొక్క ధన, ఋణావేశఅయాన్ల ప్రభావమే. దీనివల్లే శరీరం మొత్తంలో సంచారం జరుగుతుంది. వైజ్ఞానికుల పరిభాషలో దీనినే "డిపోలరైజేషన్ ఆఫ్ సెల్" లేక "రిపోలరైజేషన్ ఆఫ్‌సెల్" అని అంటారు. ఈ ప్రక్రియను భారతీయులు పంచప్రాణాలలోని ఒక ప్రాణము "వ్యానం"గా వ్యవహరిస్తారు.

ప్రాణము : పేగులలో జరిగే విద్యుత్‌ప్రక్రియను వైజ్ఞానికులు "సోడియం పంప్" అనే పేరుతో చెబుతారు. సోడియం కణాలలో ఋణ, ధన ప్రభావాల మార్పువల్ల అది కణాల గోడల మధ్య అటూ, ఇటూ వస్తూ పోతూ ఉంటుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన శరీర పోషక రసాల (గ్లూకోజ్, క్రొవ్వు మొదలయినవి) లో వ్యత్యాసం పెరుగుతుంది. అంతేగాక విద్యుత్తు కూడా రసాయనాలతో పాటు సంచరిస్తూవుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ పంచప్రాణాలలోని "ప్రాణ"గా చెప్పబడుతుంది.

అపానము : ప్రతికణం తనకు ఉపయుక్తమైన ఆహారాన్ని గ్రహించుకోవడమేగాక దానిని ఊర్జా యొక్క ఉష్ణశక్తిగా మార్చుతుంది. పాతకణముల విఖండనవల్ల బహిర్గతమయ్యే మలినాలు విసర్జనానికి అవసరమయ్యే విద్యుత్‌రసాయనిక క్రియల (ఎలక్ట్రోకెమికల్) బాధ్యత కూడా వహిస్తాయి. ప్రాణవిద్యుత్‌లో దీనినే "అపానము" అంటారు. ఊర్జా యొక్క ఉష్ణశక్తి ఎప్పుడూ శరీరం అంతటా ఆగకుండా ఉత్పన్నమయి సంచరిస్తూవుంటుంది. అరగటం ప్రేగులలోనే కాకుండా శరీరంలోని ప్రతికణంలోను జరుగుతూ ఉంటుంది. అందువల్లనే రసాలు శరీరంలో కణకణానికి పంపించబడతాయి.

సమానము : ఏ ప్రాణఊర్జా సహకారంతో ఈ ప్రక్రియ నడుస్తుందో దానిని భారతీయ ఋషులు "సమాన" వాయువుగా చెప్తారు. ఇదేవిధంగా ప్రతికోశంలోను రసపరిపాకత జరిగిన తరువాత పాత కణాల విఖండనవల్ల బహిర్గతమయ్యే మలినాల విసర్జనానికి

అవసరమయ్యే విద్యుత్ రసాయనిక క్రియలు(ఎలక్ట్రో కెమికల్) కూడా బాధ్యత వహిస్తాయి. ప్రాణవిద్యలో దీనినే "అపానము" అంటారు.

ఉదానము : పంచప్రాణాలలో ఒక ప్రాణాన్ని "ఉదానము" అంటారు. శరీరం యొక్క అవయవాలను నిటారుగా ఉంచడం దీనిపని. వైజ్ఞానిక భాషలో దీనిని "ఎలక్ట్రికల్ స్టిమ్యులైజేషన్" అని అంటారు. శరీరగత విద్యుత్ సంవేగాలలో అన్నమయకోశపు కణజాలం అవసరాన్నిబట్టి ఏదైనా పనిచెయ్యడానికి వీలుగా బలపడుతూ లేక బలహీనపడుతూ ఉంటాయి.

శరీరంలోని చమత్కార పరివర్తనలు తీసుకువచ్చేందుకు ప్రాణప్రక్రియ ద్వారా ప్రాణమయకోశం యొక్క శుద్ధి, శరీర ప్రాణ ఊర్జాశక్తి ప్రయోగం గూర్చి భారతీయ ఋషులు నొక్కి చెప్పారు.

1.28 విశ్వప్రాణముతో వ్యక్తిప్రాణము కలిసే మంచి అవకాశము :-

ప్రాణం యొక్క మరియొక రూపం దైవీచేతన. ఇది అత్యంత సూక్ష్మమైనది. ఇది ఒక దిశలోని చైతన్యవికిరణ రూపము. మనస్సు కూడా దీనియొక్క రూపమే. దేవతా శక్తులు ప్రాణమయములే. యోగంలో ఈ ప్రాణఊర్జాశక్తిని వశీకరణ చేసుకుంటారు.

యోగవిద్యను చమత్కారాలు, విచిత్రాలతో కూడినదిగాను మరియు రహస్యవిద్యగాను అజ్ఞానులు అనుకుంటారు. కాని నిజానికి

యోగవిద్య ఒక శ్రేష్ఠమైన విద్యాపద్ధతి. దానికి ఒక లక్ష్యం ఉంది. ప్రాణఊర్జా యొక్క తాత్విక జ్ఞానాన్ని, అర్థాన్ని గ్రహించి, వాటిని చక్కగా ఉపయోగించుకోవటంలో సామర్థ్యాన్ని పొందాలి.

ప్రాణశక్తిని అధికముగా ఉపయోగించుకునే పద్ధతి యోగవిద్య అనే పేరుతో తెలియజేయబడినది.

యాంత్రిక పద్ధతులకంటే ఇది అధిక సామర్థ్యాన్ని అధికశక్తిని మరియు అధికమైన పరిపూర్ణతను కల్గివుంది.

వ్యక్తి తన సామాన్య సాంసారిక గతివిధులలో బంధించబడి ఉన్నప్పుడు, ఆ సమయంలో వారి పిండంలోని శక్తిలో సక్రియ ముఖ్య ప్రాణప్రవాహమును తీవ్రసంవేగంతో ఒకేదిశలో నిర్దేశింప చేయవచ్చు. దానివల్ల ఎంతో విస్ఫోటక రూపాన్ని ధారణ చేస్తుంది. దీనియొక్క ఒక ప్రమాణం కామవేగం. ఇది మనస్సును, బుద్ధిని మరియు ఇంద్రియాల యొక్క సామాన్య వృత్తులను ఆ సమయంలో దిగజారుస్తుంది.

ఈ ప్రాణాన్ని వశీకరింప చేసుకునేందుకు మనస్సును నిర్మలముగా ఉంచుకొనుట ఆవశ్యకము. ఇందువల్లనే యమ నియమాలు ప్రాణవిద్యకు ప్రథమసోపానాలు. అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము– వీటిని "యమము" లని అంటారు. శౌచము,. సంతోషము, తపము, స్వాధ్యాయము మరియు ఈశ్వరప్రణిధానములను "నియమము" లని అంటారు. ఈ యమ, నియమ ముల సాధనల వల్ల శరీరయంత్రశుద్ధి జరుగుతుంది. మనస్సు పవిత్రమవుతుంది. ప్రాణఊర్జా స్వరూపమును గూర్చి

అర్థమౌతుంది మరియు లక్ష్యప్రాప్తి మీద శ్రద్ధ కలుగుతుంది. దీనితోపాటు ఆసనసిద్ధియొక్క అభ్యాసము ఆవశ్యకము. దీనివల్ల చాలినంత సమయము వరకు ఒక ముద్రలో స్థిరంగా ఉండి సాధన చేయవచ్చు.

"మన ఏవ పితా, వాఙ్మాతా ప్రాణః ప్రజా" - బృహదా. ఉ.1/5/7

అర్థము : మనస్సే తండ్రి, విచార ప్రక్రియ వాణి తల్లి మరియు ప్రాణం పిల్లలు లేక సంతతి. అంటే ప్రాణ సాధనలో మనస్సు, ఆలోచనలు మరియు ప్రాణప్రవాహము మూడింటి యొక్క సాధనలు అంతర్నిహితంగా ఉంటాయి. మనస్సును, ఆలోచనలను ఒకే దిశలో ఉపయోగించడం వల్ల ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే అభ్యాసాన్ని ప్రాణాయామము అంటారు.

1.29 ప్రబల ప్రాణసంవేగం వల్ల భౌతిక, ప్రాకృతిక పరివర్తన చేయవచ్చు మరియు ఇతరుల మానసిక స్థితినికూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు.

మనస్సు, ఆలోచనలు అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన ప్రాణాయామ సాధన చేయుట అసం భవము. అస్తవ్యస్తమైన మానసిక స్థితిలో ప్రాణాయామం చేయుటవల్ల అధిక సమయం దానిని అభ్యసించటం వల్ల మనుష్యులు పిచ్చివారు(మతిభ్రమణం) అయ్యే అవకాశం ఉంది. అనగా ప్రాణాయామము ఎల్లప్పుడు, గురు పర్యవేక్షణలో మరియు ధ్యాన అభ్యాసముల ద్వారా చేయవలెను.

మనస్సు యొక్క ప్రచండ సంకల్పశక్తి ఒకే దిశలో ఉపయోగించకుండా, ప్రాణసాధన చేయుటవల్ల శ్వాస- ప్రశ్వాసల సాధారణ వ్యాయామం మరియు ఊపిరితిత్తులకు కసరత్తు మాత్రమే జరుగుతుంది.

చిత్తచాంచల్యత, వాసనామయ ఆలోచనల వల్ల ప్రాణశక్తి స్థిరముగా ఉండదు. దీనివల్ల ప్రాణశక్తిని సక్రమమార్గంలో పూర్తిగా వినియోగించుకొనలేము. యమ, నియమాల అభ్యాసము వ్యక్తిలో ఆ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. దానివలన ప్రాణశక్తిని నియమపద్ధతిలో ఉపయోగించుకొనగలము.

ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రచండ విద్యుత్ప్రవాహము :-

భౌతిక జగత్తులోనైన, ఆధ్యాత్మిక జగత్తులోనైనా అనేకములైన కోరికలు, కలలు ఉన్నప్పటికీ వాటిని సాధించుకుని లక్ష్యసిద్ధి పొంద టానికి అవసరమైన కృషి, పట్టుదల, తీవ్రమైన తపన మానవుడికి లేక పోవటం విచారకరము మరియు హాస్యాస్పదముకదా!

1.30 ఏకాగ్రత యొక్క ప్రతిఫలము :-

మనోమయకోశ సాధన వ్యావహారిక జీవనాన్ని మంచి సంయమవంతముగానూ, ఫలవంతముగానూ చేస్తుంది. మనోశక్తి జలములాగా సాధారణంగా పైనుండి క్రిందకు ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ నీటినే విద్యుచ్ఛక్తిగ మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నం చేస్తే అద్భుతంగా, చాలా ఫలవంతంగా ఉపయోగపడుతుంది. అంతేగాక నిరర్ధకంగా

ప్రవహించే నీటిని అత్యంత లాభదాయకంగానూ, ఉపయోగకరంగానూ వాడు కున్నట్లవుతుంది. మనస్సులో నిండివున్న ప్రంచదశక్తి యొక్క మహత్యాన్ని ఎవరు తెలుసుకుంటారో వారు మొత్తం దాన్ని మనో నియంత్రణ కొరకు ఉపయోగించుకుంటారు. మనస్సు యొక్క చంచల తను నిరోధించి ఏకాగ్రతను పెంచుకుంటారు.

1.31 మనస్సే మిత్రుడు, మనస్సే శత్రువు...

ఎవరైతే తమ మనస్సును జయించుతారో వారు మూడు లోకాలను జయించగల సామర్థ్యం గల వారౌతారు. మనస్సు యొక్క సామ్రాజ్యమే చేతనాజగత్తంతా వ్యాపించివుంది.

మహాత్మాగాంధీ, బుద్ధభగవానుడు, ఈసా, మిసీహ్ మొదల గువారు మనస్సుని జయించి మహా పురుషులయ్యారు. వీరు ఎంతోమంది వ్యక్తుల జీవితాల్ని మార్చివేశారు. ఇది తెలియనివారు లేరుగదా!

మానసికశక్తి కంటే ప్రాణశక్తి చాలా మహత్తరమైనది మరియు సూక్ష్మమైనది. ఇది శరీరంలోని ఒక అంగం మాత్రమే. దీనిని పదకొండవ ఇంద్రియము అనికూడా అంటారు. కాని ప్రాణము, ప్రాణశక్తి ఒకటి కాదు. ప్రాణంకంటె ప్రాణశక్తి ప్రబలమైనది మరియు సూక్ష్మమైనది. అందువల్లనే మనము మానసిక శిక్షణ పూర్తి అయిన తర్వాత ప్రాణశక్తి శిక్షణను ఇస్తాము.

పరాప్రకృతి యొక్క చేతనా శక్తి :-

సృష్టి పరాప్రకృతి, అపరాప్రకృతి అని రెండు విధాలుగా విభజించబడి ఉంది. ఒకదాన్ని జడశక్తిగాను మరియొక దాన్ని చేతనాశక్తిగానూ చెప్పవచ్చు. శరీరంలో మనసు యొక్క చేతనను పంచతత్వాలతో సమ్మిళితం చేయబడ్డ చేతనగా భావిస్తారు. ఆత్మలో ప్రకాశాన్ని పొందినప్పటికి, ఆ ప్రకాశం శరీరానిది అని అనుకుంటారు. ఈ విధంగానే విశ్వవ్యాప్తమైన పంచతత్వాల యొక్క, మహాభూతాల యొక్క సమ్మిళిత చేతనాశక్తే ప్రాణము. ఈ ప్రాణాన్నే జీవనశక్తి అని కూడా అంటారు. అది వాయువులో, ఆకాశంలో కలిసివుంటుంది. కానీ నిజానికిది వీటికి భిన్నమైనది. వీటిని జడప్రకృతి అని అంటారు. కానీ నిజానికి అది జడము కాదు. వీటిలో ప్రాణం స్వల్పంగా ఉంటుంది. మృతవస్తువు నిరుపయోగమే గాక వెంటనే నశించిపోతుంది. ప్రాణంలేని ఏ వస్తువైనా తన స్వరూపధారణ చేయలేదు. అంతేగాక దాని స్వాభావిక గుణాలు కూడా స్థిరంగా ఉండవు.

ప్రాణాన్ని ఒక విధమైన సజీవ విద్యుచ్ఛక్తి అని అనవచ్చు. ఇది సమస్త జగత్తులో వాయువు, ఆకాశము, అగ్ని మరియు ఈథర్‌గా వ్యాపించివుంటుంది.

ఈ ప్రాణమనేశక్తిని మనం ముఖసౌందర్యంలోను, మృదుభాషణలోను, ప్రతిభలోను, బుద్ధిలోను, కళాకౌశలంలోను, భక్తి లోను, ఇతర రూపాలలో కూడా దర్శించవచ్చు.

శారీరక స్వస్థతను పెంచుకునేందుకు వ్యాయామం ఎలాగ ఉపయోగపడుతుందో అలాగే ప్రాణశక్తిని పెంచుకునేందుకు "ప్రాణాయా మము" అవసరమౌతుంది. స్వరవిజ్ఞానం కూడా ఈ శాస్త్రభాగమే.

పాలు, పంచదార రెండు వేరువేరు పదార్థాలు కలిసి కేవలం పాలలాగా కన్పించినట్లు, ప్రాణము మరియు వాయువు ఒకేలా కనిపించి నప్పటికీ నిజానికి అవి విభిన్నమైనవి. శ్వాసద్వారా లోపలికి తీసుకున్న వాయువులో గల ప్రాణవాయువు (అక్సిజన్) మొదలైన గుణాలను సాధారణ రీతిలోనే శరీరం గ్రహిస్తుంది. వాయువులో ప్రాణం కలిసి ఉండటం వల్ల ప్రాణాన్ని ఒక విశేషపద్ధతిలో ప్రాణాయామ ప్రక్రియద్వారా మాత్రమే ప్రాప్తింపజేసుకొనవచ్చును.

ప్రాణశక్తి – జీవితఊర్జా :-

మస్తిష్కంలో జరిగే ఆలోచనల కంపనలు విద్యుత్‌ప్రవాహ రూపంలో ప్రవహిస్తాయి. శరీరంలో జరిగే కార్యకలాపాలు నాడీమండ లంలో ప్రవహించే విద్యుత్‌ప్రవాహం ద్వారానే జరుగుతుంది. మస్తిష్కం లోని విద్యుత్తులో మనస్సు, బుద్ధుల ద్వారా చూసే అనేకానేక చమత్కా రాలు రోజూ మన కళ్ళముందుకు వస్తాయి.

మామూలు విద్యుత్తుకి షాకుకొట్టడం, ముందుకు ప్రవహిం చటం లాంటి గుణాలు ఉంటాయి. దీని యొక్క గణన " అశ్వశక్తి" (వోల్టేజి) రూపంలో చేయబడుతుంది. కానీ మానవ శరీరంలో ప్రవహించే విద్యుత్తు యొక్క క్రియాపద్ధతి దీనికి భిన్నంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిత్వం

యొక్క బహుముఖ ప్రజ్ఞావికాసాల వంటివి అనేకం దీనితో ముడివడి వున్నాయి. అంతేగాక అది అన్యప్రాణుల మీదా, పదార్థాల మీదా మరియు వాతావరణం మీదా తన అసాధారణ ప్రభావం చూపుతుంది.

1.33 బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించియున్న ఆకాశమహాపాతం మీద ఈ విద్యుదయస్కాంతశక్తి యొక్క ఆధిపత్యం ఉంటుంది. ఈ శక్తి జడం కాదు. అది జడమే అయివుంటే, అణువులు పరమాణువుల యొక్క నిర్మాణము కోలాహలములలో అద్భుతమైన వ్యవస్థ కనిపించేది కాదు. మరియు దాని దర్శనం కూడా జరిగివుండేదికాదు. ఇదే విద్యుదయ స్కాంతప్రాణము.

గ్రహాలలో వాటివాటి గురుత్వాకర్షణశక్తి ఉంటుంది. అయినా అది వాటి స్వతసిద్ధమైనది కాదు. బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించియున్న విద్యుదయస్కాంత సామర్థ్యంలో ఈ గ్రహనక్షత్రాలు వాటి భాగాన్ని పంచుకుంటాయి. మరియు వీటి గురుత్వాకర్షణశక్తి ఇతర శక్తుల సంచారంతో నిండివుంటుంది. ఇది సమ్మిళితశక్తి. విశ్వపరివారమంతా ఇందులోనుండి వాటివాటి భాగాన్నిపొంది, వాటి పనిని నడిపించు కుంటాయి. ఇదే విషయం ప్రాణశక్తికి కూడా వర్తిస్తుంది. “విశ్వాంతరాళ మహాప్రాణము” అనేదొక పరమ సత్యము. దాని విశాల వైభవంలో భూమిపైన గల జీవధారులు వారివారి పాత్రతను, అవసరాన్నిబట్టి భాగాన్ని పంచుకుంటారు. మానవుల విషయంలో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఈ సాధారణ పంపకంలో తమ నిర్లక్ష్యంచేత దానిని పోగొట్టుకోవచ్చు

లేదా ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకొని సంకల్పబలంతో ప్రయత్నంచేత అంతటా వ్యాపించియున్న ఆ ప్రాణశక్తిలో అత్యధిక భాగాన్ని పొందే అవకాశమూ ఉంది. ప్రస్తుతం మానవులు నిర్లక్ష్యపు వైఖరివల్ల తమ శక్తిభాగాన్ని పోగొట్టుకోవడం జరుగుతున్నది.

1.34 ప్రాణ యోగసాధన, ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ఈ ప్రయోజనాన్ని పూర్తిజేసుకునేందుకు శాస్త్రీయమైన చక్కటి అవకాశము. కొంత మంది వ్యక్తులు, సామాన్య లోకగతికి భిన్నంగా, తమ బాటలో ఒంటరిగా, స్వశక్తితో వారి సిద్ధాంతాలతో కార్యోన్ముఖులై, శౌర్యపరాక్రమాలు చూపించే వారిలో ఆత్మవిశ్వాసప్రాణశక్తి అత్యధికంగా పనిచేయడం మనం గమనిస్తాము. అలాగే మహాపురుషుల విజయము, సఫలతా కంటే ప్రదర్శించే సాహసము ముఖ్యము.

ఆత్మక్షేత్రంలోని సమస్త సిద్ధపురుషుల యొక్క మార్గం – ఈ ఉత్సాహము మరియు ప్రబలమైన పురుషార్థము. దీనినే వైజ్ఞానికులు ప్రాణశక్తి యొక్క చమత్కారమని అంటారు.

1.35 అన్ని వేళలా, అన్నిచోట్లా, అన్నిరకాల సదుపాయాలు ఉన్నా అందరికీ అన్నీ సమానంగావున్నా, ఏకొద్దిమంది మాత్రమో చరితార్థులౌతూంటారు. తపస్సు, సహనముల యొక్క స్వేచ్ఛా సంకల్పము ఎంత కఠినమైనదో, ఎంత జటిలమైనదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రాణవంతులు తమ చుట్టూవున్న ఆటంకాలను అధిరోహించి, త్యాగబలిదానముల గురించి కేవలము మాట్లాడటమేగాక, శక్తియుక్తులను కూడగట్టుకొని,

లక్ష్యసిద్ధికి నడుముబిగించి కృషి చేస్తారు. ప్రాణము– జడ జగత్తు, చేతనా జగత్తు రెండిటిమీద సర్వోపరిశక్తిగా పనిచేస్తుంది. ఇది జీవనసారము. ప్రగతికి ఆధారం. శాస్త్రకారులు దీనిని "ఆది" మరియు "అనంతం" అంటారు. సృష్టి దీనినుండి జరుగుతుంది. ప్రళయకాలంలో దీనిలోనే అంతమవుతుంది. కఠోపనిషత్తులో సృష్టియొక్క ప్రారంభం ప్రాణఊర్జ్య యొక్క కంపనలతో మొదలయ్యిందని చెప్పబడింది.

'యందిద కించజగత్‌సర్వమ్ ప్రాణ ఎజతినిఃసృతమ్' అనగా ఈ సంపూర్ణ సంసారంలో ఏమివుందో అది ప్రాణ కంపనల యొక్క అభివ్యక్తీకరణ మాత్రమే.

1.36 **"ప్రాణో హి భూతానామాయుః తస్మాత్సర్వాయుషముచ్యతే"** – అనగా ప్రాణమే ప్రాణులయొక్క ఆయువు. అందుకే దీనిని సర్వాయుష్ష అంటారు.

శరీరంలోని పంచభాగాలలో ఇది ఉండటం వల్ల దీనిని పంచప్రాణములు అని అంటాము. ఇవి ఐదు – ప్రాణము, ఉదానము, సమానము, అపానము మరియు వ్యానము. వీటికి ఐదు ఉపప్రాణములు కూడావున్నాయి. అవి – దేవదత్తము, కృకలము, కూర్మము, నాగము మరియు ధనంజయము. ఈ అయిదు ఉపప్రాణాలు ప్రధాన ప్రాణాలకు సహాయకారులుగా పనిచేస్తాయి. కొంతమంది వైజ్ఞానికులు వీటిని 'క్లవుడ్ ఆఫ్ అయాన్స్' అని అంటారు. శరీర వైజ్ఞానికులు దీనినే "బయోప్లాస్మిక్ ఎనర్జీ" అనే పేరుతో చెబుతారు.

విభిన్న దేశాలలో వీటిని రకరకాల పేర్లతో పిలవడం అర్థం చేసుకోవడం జరుగుతున్నది. ఎలా అంటే – చైనాలో " చీ ఎనర్జీ" అని, జపాన్‌లో "కీ ఎనర్జీ", పాశ్చాత్యదేశాలలో "యూనిఫార్మల్ ఎనర్జీ", "వైటల్ ఎనర్జీ" అని అంటున్నారు.

ఐన్‌స్టీన్ సిద్ధాంతాల ఆధారంగా ఊర్జా యొక్క సమ్మిళిత స్వరూపమే పదార్థం యొక్క రూపంలో కనిపిస్తుంది. దీనితో భారతీయ యోగశాస్త్రాలలో వర్ణించినట్లుగా " ప్రాణము" మరియు "ఊర్జా" ఒకదానికొకటి పర్యాయ పదాలు అని స్పష్టమవుతుంది. భౌతికమైన ఊర్జాను ఎలాగయితే అయస్కాంత క్షేత్రము లేదా విద్యుత్‌క్షేత్రం ద్వారా ఆకర్షిస్తామో, అదే పద్ధతిలో ప్రాణ–ఊర్జాను మానసికశక్తితో అకర్షించి ప్రభావితం చేస్తాము. సమస్త ఇంద్రియ గతివిధులు మరియు మస్తిష్కము యొక్క ఆలోచనలు దీనిమీదే ఆధారపడి ఉంటాయి. మనుష్యుల యొక్క సర్వోత్తమమైనశక్తి లేక ఉచ్ఛమైనశక్తి "ప్రాణ ఊర్జా" ఎక్కువభాగం వ్యర్థమైన కార్యకలాపాలకు, చెడ్డపనులను, చెడుఆలోచనలు చేయడానికీ అది ఖర్చయిపోతున్నది.

1.37 మితమైన ఆహారవ్యవహారాలకు, చింతనమననలకు, ఉత్కృష్ఠమైన కార్యాలకు ఉపయోగించి, ఈ బహుమూల్యసంపద యొక్క కోశాన్ని అంతరంగశక్తిలో స్థాపించవచ్చు. అంతేకాక దీనిని తన మరియు ఇతరుల యొక్క విశిష్టమైన అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు ఉపయోగించవచ్చు.

ప్రాణశక్తిని అనవసరముగా వినియోగించుట, అందువలన నష్టపోయిన శక్తిని తిరిగి పొందేందుకు, ప్రాణతత్వాన్ని ఎక్కువగా ఆకర్షించుకొని మన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకుని ఉన్నతమైన వ్యక్తులుగా ఎదిగేందుకు అవసరమైన సమగ్రసాధనా పద్ధతినే " ప్రాణవిద్య" లేక "ప్రాణాయామ సాధన" అని అంటారు. దీనియొక్క ఉత్కృష్ఠ సాధననే " కుండలినీ జాగరణ" అంటారు. కుండలీనీ సాధనలో అనివార్యంగా 'సంకల్పం' ఉంటుంది. ఈ సంకల్పశక్తి సహాయంతో దాని ఆకర్షణాశక్తిచేత బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించియున్న సమిష్టిగత ప్రాణతత్వాన్ని ఆకాశం నుండి ఆకర్షించుకొని శ్రద్ధాభక్తితో దానిని మనలోకి ధారణ చేసుకోవచ్చు.

1.41 యోగవిద్యలోని సమాధిస్థితిలో రక్తప్రసరణ మరియు శ్వాస ప్రశ్వాసలు ఆగిపోతాయి. ఆ స్థితిలో మనిషి జీవించే ఉంటాడు. ఈ స్థితి గురించి ఇక్కడ వివరణ ఇవ్వడం లేదు. ఎందుకంటే అది చాలా గొప్ప సాధన అంతేగాక ఆ సాధనలో నిష్ణాతులైన సాధుపుంగవులకు తప్ప సాధారణ వ్యక్తులకు సాధ్యపడదు. తక్కువ శ్రేణికి చెందిన సమాధిస్థితి సాధారణ మనుష్యులకు కూడా ప్రాప్తించవచ్చు. దీనికోసం సన్యాసం స్వీకరించాల్సిన పనిలేదు. హఠయోగ సాధనా పుస్తకాలలో సమాధి యొక్క ఏడు స్థితులను వర్ణించారు. అందులోని మొదటి దశలను కొన్ని సాధనలద్వారా చాలామంది సాధకులు చేరుకోగలరు.

క్లియర వాయన్స్' (దివ్యదృష్టి) ను అభ్యసించడానికి కఠినమైన సాధనలు అవసరం లేదు. చిత్తాన్ని స్థిరంగా ఉంచుకొని,

హృదయాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకుంటే ఈ రెండు గుణాలవల్ల మనము ఈ దిశ లో ప్రయాణించగలుగుతాము.

1.42 చిత్తాన్ని ఏకాగ్రంగా ఉంచుకోవడం, అంతరంగికశాంతిని కలిగివుండటం ద్వారా బహ్యాచేతనను అదుపులో ఉంచుకొనవచ్చును. దీనిద్వారనే సూక్ష్మేంద్రియాల జాగరణ జరుగుతుంది. ఎవరైతే దీనిని అభ్యసించాలని అనుకుంటారో వారు వారికి ఇష్టమైన ఒక వస్తువుని ఎన్నుకొని ఆ వస్తువు మీదే చాలాసేపు మనస్సును నిలిపి ధ్యానం చేయటం అభ్యాసం చేయాలి. ఉదాహరణకు మీకు వజ్రపుటుం గరము ఇష్టమైతే దానిని ముందుంచుకొని మనస్సును దానిమీద స్థిరంగావుంచి దానికి సంబంధించిన విషయాలనే స్మరణ చేయండి. ఈవిధంగా ప్రతిరోజు పది, పదిహేను నిమిషాలు అభ్యాసం చేస్తే ఉంగరానికి, వజ్రానికి సంబంధించిన అతి సూక్ష్మమైన విషయాలు ధ్యానంలోకి రావడం మొదలవుతుంది. నిరంతరంగా ఆరువారాలు అలా అభ్యాసం చేయడం ఎంతో లాభదాయకం.

మొదటగా ఏదైనా జడవస్తువుమీద అభ్యాసం చెయ్యాలి. ఆరువారాల తర్వాత మానసిక ధ్యానాన్ని చేయాలి.

మన ఇష్టదేవతా మూర్తిని మనస్సులో ధ్యానిస్తూ ఉండటం వల్ల వారి అంగ ప్రత్యంగా లను సుస్పష్టంగా దర్శించే అభ్యాసం చేయడంవలన సూక్ష్మచేతన బాగా శుభ్రపడి నెమ్మదిగా అప్రత్యక్ష విషయాలను గురించి

తెలియడం మొదలౌతుంది. 'క్లియర్ వాయన్స్' (దివ్యదృష్టి)ను సాధించటానికి గంజాయి లాంటి మత్తుకాదు, ఆత్మసాధన యొక్క పారవశ్యం ఉండాలి. సాంసారిక కార్యక్రమాలను నిర్మహిస్తూ కూడా వాటిలో కూరుకుపోకుండా ఆధ్యాత్మిక లోకంలోనే భ్రమించే అభ్యాసం వల్ల ఈ దివ్యశక్తులు మనకు నెమ్మదిగా అభిస్తాయి. ....

2. ప్రాణ చేతన యొక్క రహస్యము

2.1 మనుష్యుల ప్రాణఊర్జా మరియు దాని అభివృద్ధి :-

శరీరయంత్రానికి కూడా శక్తి అవసరము. దీనికొరకు ఈశ్వరుడు ప్రసాదించిన, స్వయంగా నడిచే యంత్రాంగం మన శరీరంలోనే ఉంది. శరీరమనే యంత్రం నడుస్తుంది. దాని తరువాత మిగిలినవన్ని వాటంతటవే తిరుగుతాయి.

ఈ చేతన యొక్క కేంద్రం 'మస్తిష్కమని' అంగీకరింపబడింది మరియు రక్తప్రసరణ కేంద్రం గుండె గాను చెప్పబడింది.

మనుష్యులు - తిరిగే అయస్కాంతాలు అని అనడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. అయస్కాంతం యొక్క గుణం ఆకర్షించుకోవడం. తన కళద్వారా అది ఇతర లోహవస్తువులను ఆకర్షించుకుంటుంది. వాటిని తనలాగా చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. అయాస్కాంతానికి మరియొక విశేషంకూడా ఉంది. ఒకవేళ దానిని ముక్కలుముక్కలుగా విభజించినప్పటికి ప్రతిముక్కలో అదే విశేషతను కలిగివుంటుంది. ఎలాంటి పరిస్థితులు వచ్చినా దాని దిశను అది మార్చుకోదు.

2.2 స్థిరత్వం అయస్కాంతం యొక్క సహజ గుణం. దీని వ్యక్తిత్వంలో తరతమభేదం లేదు. పక్షపాతం అనేది అసలే ఉండదు. ఒకే సూర్యుడు అనేక కుండలలోని నీటిలో ఒకే రూపంలో కనిపిస్తాడు.

అయస్కాంతం యొక్క మూడవ విశేషత ఏమిటంటే దాని దిశ స్థిరత్వంగా ఉంటుంది. ఇదేస్థితి వికసించిన వ్యక్తిలో కూడా ఉంటుంది. సత్ప్రవృత్తులను మేల్కొల్పితే, భావనలను మరియు వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకుంటే, అలాగే ఉద్దేశ్యాన్ని గంభీరంగా గ్రహించే శక్తిని పెంచుకుంటే, మనుష్యులు వారి దిశనుండి ఎప్పుడూ ప్రక్కకు మరలలేరు అనేది నిశ్చయం. ఇతరులకు కూడా వారు సరియైన ప్రేరణను ఇవ్వగలరు. ఇది కూడా అయస్కాంతం యొక్క ఒక గుణమే.

ఉత్తమగుణాలు, విశేషతలు కలిగిన వ్యక్తులు కూడా దుష్కర్మలు, దురాలోచనల కారణంచేత బురదగుంటలో దిగజారి పోవడమేగాక తన సమస్త విశిష్టతలను నెమ్మదినెమ్మదిగా కోల్పోతారు. ఏవిధంగానయితే అయస్కాంతాన్ని మాటిమాటికి విసిరేసి, పైకి క్రిందికి చేయడం వలన దానియొక్క ఆకర్షణాశక్తి లుప్తమైపోతుందో సరిగ్గా అదేవిధంగా మహాపురుషుల పుణ్యరాశి ప్రభావం కూడా పతనానికి దిగజారడంవల్ల నష్టపోతుంది.

2.3 మానవీయ అయస్కాంతం అంతరిక్షం నుండి వర్షించే అనేక మంచి చెడు వరదానాలను తన అంతరంగస్థితిని అనుసరించి స్వీకరించడమో, తిరస్కరించడమో చేస్తుంది. అదేవిధంగా తనకున్న సహజసిద్ధ ఆకర్షణాశక్తితో ఈ విశ్వబ్రహ్మాండంలో తనలాంటి సూక్ష్మధారాప్రవాహాల నుండి సునాయాసంగా శక్తిని సముపార్జించు కుంటుంది.

(ప్రాణులలో ప్రవహించే విద్యుత్తు బలహీనంగా ఉన్నప్పటికీ, సాధనలద్వారా తమ ఇచ్ఛాశక్తి, బుద్ధిశక్తులను బలపరచుకొని, తమ యోగ్యతను చేతనత్వాన్ని పెంచుకోగల్గుతారు).

2.4 తల్లిగర్భములో ఉన్న అండము యొక్క ఆకృతి – ప్రకృతి జీవంతో ఉత్పన్నం అయివుంటుందో దాని నిర్ధారణ రసాయనిక సంరచనమీద ఆధారపడిగాక, "రజము" మరియు "శుక్ర" కణాలలో ఉండే చేతనత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ అయస్కాంత ఆకర్షణాశక్తి వల్లనే గర్భాశయంలో విశిష్టమైన పొరలలో ప్రాణుల ఆకృతి–ప్రకృతి దిగజారుతుంది. ఇలా జరగకపోతే సంసారంలో ఉండే అన్నిప్రాణులు మొదట ఒకే ఆకృతి–ప్రకృతులతో ఉత్పన్నమవుతారు. ఎందుకంటే అణువుల పొరలు మొదట అన్నీ ఒకేలాగా ఉంటాయి.

యోగసాధన యొక్క ఉద్దేశ్యం ఈ చేతనా విద్యుచ్ఛక్తిని అభివృద్ధిపరచడం కూడా. దీనినే మనోబలం, ప్రాణబలం, ఆత్మబలం అని కూడా అంటారు. సంకల్పశక్తి లేదా ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క రూపంలో వీటి యొక్క చమత్కారాన్ని మనం దర్శించవచ్చు.

2.5 ఆత్మసత్తాలో ప్రాణసత్తా యొక్క అవతరణ :–

ఏది ప్రాణమో అదే ప్రజ్ఞ. ఏది ప్రజ్ఞో అదే ప్రాణము. ఈ ప్రాణశక్తినే గాయత్రి అని అంటాము. దీనియొక్క శక్తి స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలోని కణకణాలలో వ్యాపించివుంది. కాని దీని కేంద్రం

మల, మూత్ర, ఛిద్రాల మధ్యక్షేత్రంలో ఉన్న మూలాధార చక్రగుహలో ఉందని అంటారు. ప్రాణశక్తిని ఈ మూలాధారచక్ర ద్వారాన్ని తట్టి తీసుకోవాలి. కోటలోకి ప్రవేశించేందుకు దానియొక్క ద్వారాలను తెరవాలి లేదా పగులగొట్టాలి. మూలాధారచక్ర సాధనవల్ల ఈ ప్రయోజనమే నెరవేరుతుంది.

గాయత్రి యొక్క ప్రాణశక్తి మూలాధాంచక్రంతో అనుసంధానింపబడి ఉన్నదని గాయత్రి మంజరిలో వివరించారు.

"యోగికానాం సమస్తానామ్ సాధనానామ్ తుహే ప్రియే

గాయత్రేవ మాతాలోకే మూలాధారా విదో వరై:

– గాయత్రి మంజరి

విద్వాంసుల దృష్టిలో సమస్త యోగసాధనలకు మూలాధారం గాయత్రియే.

తేజోవలయమునుగూర్చి శాస్త్రీయ ఆధారము :–

మనుష్యులలో అంతర్గతంగా ఎల్లప్పుడూ దేవాసుర సంగ్రామం జరుగుతూనే ఉంటుంది. రెండు రకాలైన స్పందనలు ఎల్లప్పుడూ కలుగుతూవుంటాయి. మనస్సులో మరియు అంత:కరణలో ఆలోచనల మరియు భావనలు రెండురకాల ధారలు కలిసి ప్రవహిస్తువుంటాయి. ఆలోచనల ధారలు జ్ఞానానికి సంబంధించినవి. దీనిలో బయటి పరిస్థితులు, వ్యావహారిక, జగత్తుకు సంబంధించిన విషయాలు కూడా

సమ్మిళితమై ఉంటాయి. మానవుడు వాతావరణం, సమాజం, శిక్షణ, స్వాధ్యాయం, సత్సంగముల ద్వారా లేక గురువుల నుంచి ఏ జ్ఞానాన్ని ఆర్జిస్తాడో దానికి అనుగుణంగా ఆ విషయాల చింతన, మనన, ఆలోచన, అర్థం చేసుకొనుట అనే ప్రక్రియ ఒక వృత్తాకార పరిధిలో ఎల్లప్పుడూ జరుగుతూ ఉంటుంది. మనస్సు–మస్తిష్కంలో ప్రవహించే ఈ ఆలోచనలే ఒక ధారారూపాన్ని పొందుతాయి. అంత:కరణంలో ప్రవహించే క్షుద్ర భావనల ధారలను కషాయకల్మషల ధారలు అనికూడా అంటాము. కామ, క్రోధ, మద, మాత్సర్య, మోహ, రాగ, ద్వేషము మొదలగు వాసనల ధారలు మనుష్యుల సూక్ష్మ, కారణ జగత్తులలో ఎల్లప్పుడూ ప్రవహిస్తూనే ఉంటాయి. కానీ సాధువులు, మహాపురుషులలో ఉదారత, ఆత్మీయత, సహృదయత, కరుణ, పవిత్రత మొదలగు శుభప్రదమైన, కళ్యాణ కారకమైన ధారలు ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి.

వైజ్ఞానికుల అభిప్రాయ ప్రకారం “అపరావిద్య” (విచారధార) మరియు ‘పరావిద్య” (భావధార) యొక్క ప్రవాహం వల్ల స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల నిర్మాణంలో భాగం పంచుకునే తత్వాల సూక్ష్మ పరమాణువుల న్యూట్రాన్లలో స్పందన జరుగుతూ ఉంటుంది. దీనివల్లే ప్రాణ ఊర్జా నిర్మాణం జరుగుతుంది.

2.6 సద్భావలన మీద, రంగుల మీద విశేషించి బంగారు రంగులో మెరిసే ఉదయించే సూర్యుడి యొక్క ధ్యానం ద్వారా ప్రాణ ఊర్జా యొక్క వృద్ధి జరుగుతుంది.

2.7 ఈ రంగుల ధ్యానంలో రకరకాల డిజైన్లు కన్నులముందు కనిపిస్తాయి. ఈ రంగుల యొక్క విశేషమేమంటే వీటి ధ్యానంవల్ల నేత్ర దృష్టి వృద్ధి చెందుతుంది.

మస్తిష్కంలోని సహస్రారచక్రం జాగృతమైతే సహస్రదళ కమలం నుండి సహస్ర – సహస్రాల (అనంత) ప్రకాశ కిరణాలు ప్రస్ఫుటిస్తాయి మరియు శిరస్సు యొక్క నాలుగువైపులా వృత్తాకార రూపంలో ప్రభామండలం యొక్క నిర్మాణం జరుగుతుంది. దీనిరంగు అత్యంత సుందరంగా బంగారంలాగా మెరుస్తూ ఉంటుంది.

2.8. అది స్థిరమైనదిగావుండి, పావనమూర్తుల చర్మచక్షువులకు కూడా గోచరిస్తుంది.

2.10 అత్యున్నతమైన, రహస్యమైన ప్రాణతత్వము :-

ప్రాణవాయువులో ఉండే గాలిని ఆక్సిజన్ అని అంటాము. ప్రాణతత్వము సూక్ష్మచేతన. ఇందులో క్రియ, వ్యవస్థ, ఆలోచనలు మరియు భావనలు కలిసివుంటాయి. ఇవి ఉండటంవల్లే ప్రాణులు జీవించివుంటాయి. ప్రాణంపోతే మృత్యువు తప్పదు. అప్పుడు ఆక్సిజన్ మిశ్రితమైన వాయువును ఊపిరితిత్తులలోకి పంపించిన ప్పటికీ ప్రాణం తిరిగిరాదు. ప్రాణము ఆక్సిజన్ అనే పదార్ధంతో కలిసివున్న ఒక చేతన.

అయస్కాంతశక్తి అదృశ్యక్షేత్రంలో ప్రవహించే సామర్థ్యంగల శక్తి అనే విషయం సర్వవిదితమే. అది సజాతీయ తత్వాలను తనవైపుకు

ఆకర్షిస్తుంది. శరీరగత ప్రాణశక్తి అయస్కాంతంలాగా ఇతరులను ఆకర్షిస్తుంది. వారిని ప్రభావితంచేస్తుంది.

2.11 ప్రాణం యొక్క వేరొక స్థాయి వల్ల సూక్ష్మశరీరం ప్రభావితం అవుతుంది. సూక్ష్మశరీరం అనగా చింతన, వివేచన, మంచిచెడుల విచక్షణ మొదలయినవి ప్రాణప్రక్రియ యొక్క విశిష్టత మనుష్యులను బుద్ధిమంతులుగాను, వివేకవంతులుగాను, వివేచనావంతులుగాను, ఆకర్షణీయులుగాను, ప్రతిభావంతులు గాను చేస్తుంది. మానవులలో మహనీయులను ఈవిధంగానే గుర్తిస్తాము. వారు సద్భావనలతో కూడిన వాతావరణాన్ని కలిగించి, బాగుచేస్తారు. అనంతాకాశంలో విస్తరించి ఉన్న జ్ఞాన సంపదను క్రమపరచి, స్వేచ్ఛగా గ్రహిస్తారు.

ప్రాణం యొక్క మూడవస్థాయి భావనాపరిధి. దీనిని కారణ శరీరంలో "సన్నిహితము" అంటారు. దీని కేంద్రము హృదయము. ఆధ్యాత్మిక హృదయము రెండు ప్రక్కటెముకలు కలిసే స్థానంలోవుండే గుండెకి కొంచెం ప్రక్కగా ఉంటుంది. దానినే "హృదయ కుహరము" అంటారు. అందులో దివ్యజ్యోతి రూపంలో పరబ్రహ్మ దర్శనమవుతుంది.

ఈ సమస్త అంతరిక్షంలో గ్రహ, నక్షత్రాలవలె దివంగతులైనవారి ఆత్మలు సూక్షశరీరాలతో భూత ప్రేతాల రూపంలో పరిభ్రమిస్తూ, సమాధిస్థితిలో నిద్రిస్తూ ఉంటాయి. సముద్రంలో లేచే అలలవలె ఇందులోనే దేవదానవులు కూడా ఉంటారు. దేవదానవులు మనుష్యులతో సంబంధాన్ని సాధించేందుకు ఆకర్షితులవుతుంటారు.

అంతేగాక హృదయస్థ ప్రాణచేతన యొక్క ఆకర్షణాశక్తి చేత వాటిని పిలువవచ్చు. ఈ తృతీయ శరీర అంతరాళాల యొక్క ఆకర్షణాశక్తిని తపస్సు, యోగ సాధనల ద్వారా శక్తి సంపన్నం చేసుకోవచ్చు.

కారణశరీరము భావనల యొక్క కేంద్రము. వాసనలు, తృష్ణ మరియు అహంకారముల యొక్క ఆట మనశ్శరీరము కలిసి ఆడతాయి. కాని, దివ్యభావనలు అంటే శ్రద్ధ, నిష్ఠ, ప్రజ్ఞ, దయ, కరుణ, ఉదారత, ఆత్మీయత, విశ్వాసము మొదలగు రూపాలు, హృదయ క్షేత్రంలోని కారణశరీరము యొక్క వరాలు. ఈ సుగుణాల గంగావతరణ పవవిత్రమైన దివ్య అంత:కరణాలలో జరుగుతుంది. ఏ వ్యక్తి అయినా ఆ దివ్య సుగుణాలను తన హృదయక్షేత్రంలో నింపుకుంటే సాధువులు, సంస్కర్తలు, అమరులు, లోకసేవకులు, పుణ్యాత్ములు, పరమార్థులుగా మారిపోగలరు. అలా గాకుండా భౌతిక దృష్టి కలవారు ఎప్పుడూ సంకీర్ణతలతోను, స్వార్థ పరతతోను ప్రభావితులయి లోభము, మోహము మరియు దర్పముల ద్వారా ఎక్కువ లాభం పొందటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. స్థూలశరీరము యొక్క కాయమును, సూక్ష శరీరము యొక్క మనస్సును ప్రభావితం చేసే ప్రాణశక్తిని గ్రహించే అభ్యాసం దినచర్యగా చేసుకుంటే ఇది కరతలామలకమవుతుంది.

2.12 అతీంద్రియశక్తుల యొక్క బోధ భృకుటి మధ్య భాగంలో గల ఆజ్ఞా చక్రంలో జరుగుతుంది.

కాని దీని మూలకారణం శరీరము యొక్క హృదయకుహరంలో ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రాణాయామ సాధన కూడా తీవ్రంగా చేయవలసి ఉంటుంది. ఇందులో అత్యంత సులభమైనది సోహం సాధన. దీనివల్ల ఆత్మ యొక్క పొరలలో విశిష్ఠత ఉత్పన్నమవుతుంది. వ్యక్తులు భావనా శీలురుగాను, ఉదాత్త హృదయములుగాను మారతారు.

అతీంద్రియశక్తుల ప్రచండశక్తి కావాలంటే, మూలధార చక్రంలో ఉన్న కుండలినీ ప్రాణాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేయాలి. మరియు జాజ్వాల్యమానమైన వజ్రమేరుదండంలోని సుషుమ్నా మార్గంలో మస్తిష్కంలోని మధ్యకేంద్రంలో ఉన్న బ్రహ్మరంధ్రం వరకు చేర్చవలసి ఉంటుంది. అతీంద్రియ సామర్ధ్యంలో దివ్యదృష్టి, దివ్యశ్రవణము, ఇతరుల ఆలోచనలను గ్రహించగల్గుట, ప్రాణప్రహారము, పరకాయ ప్రవేశము లాంటి సిద్ధులు ప్రాప్తిస్తాయి.

మానవ విద్యుచ్ఛక్తి యొక్క గరిమ మరియు ఉపయోగము :-

నిద్రకు సంబంధించినంతవరకు మనకు తెలిసినదేమిటంటే, ఇది కేవలము శరీరము యొక్క అలసటను తీర్చుకునే సామాన్య రోజువారి ప్రక్రియ. ఇప్పుడు తెలుసుకున్నదేమిటంటే - మసిష్కంలోని సచేతన భాగం అచేతన స్థితికి ఎందుకు వెళుతుందంటే అంతరిక్షంలో ప్రవహించే విద్యుత్‌ధారల నుంచి మనకు ఉపయోగపడే అంశాలను స్వీకరించే అవకాశం కలుగుతుంది. “ఏరియల్” (యాంటినా) రేడియో తరంగాలను పట్టుకుంటుంది. నిద్రావస్థలో మన అచేతన మనస్సు అదే పనిచేస్తు

ఉంటుంది. తన శారీరక, మానసిక కార్యకలాపాలను నడుపుకోవడానికి కావల్సినంత విద్యుదాహారాన్ని ఆకాశం నుండి గ్రహిస్తుంది. శారీరక, మానసిక స్థితిలో గడబిడ జరగటానికి కారణం నిద్రలో అవసరమయి నంత విద్యుదాహారం శరీరానికి లభించకపోవడమే. అందువలన అవసరమైనంత నిద్ర పోవాల్సిందే.

2.14 మామూలు విద్యుత్తు ద్వారా రకరకాల ఉపయోగకరమైన యంత్రాలను నడపడం తెలుసుకొని మనం ఎంతో లాభాన్ని పొందు తాము. అలాగే మానవ శరీరంలో విద్యుత్ సామర్థ్యం గురించి కూడా మనం తెలుసుకొని ఉపయోగించుకోగలిగితే, వ్యక్తిత్వ వికాసం కలుగుతుంది. ఇంతేగాక దీనిద్వారా ఎక్కువ శక్తి కలిగిన వారు తక్కువ శక్తిగల వారికి సహాయం చేయగల్గుతారు.

ప్రభామండల రూపంలో ఉన్న విద్యుత్సంపద యొక్క సదుపయోగం :-

వైజ్ఞానికుల మతానుసారం మనుష్య శరీరం లేక మస్తిష్కం ఏ సూక్ష్మ రసస్రావాలతో ప్రభావితం చేయబడుతుందో అది వారి చుట్టూవున్న వాతావరణంలో నిలిచివున్న ఋణఅయాన్ల యొక్క పరిమాణాల మీద ఆధారపడివుంటుంది. ఎప్పుడు ఈ ధనావేశం వ్యక్తి తేజోవలయం మీద పెరుగుతుందో అప్పుడు తామసప్రవృత్తులు చెలరేగడం మొదలెడతాయి. భేదాభిప్రాయలు పుడతాయి. లేకపోతే "సైకో సాంమాటికా" లాంటి అనేక రోగాలు కలుగుతాయి.

ఋణఅయాన్లు ప్రకృతి సాహచర్యంలోవుండే వ్యక్తి యొక్క తేజోవలయంలో అధికమవుతాయి. అదే వ్యక్తికి స్ఫూర్తిని చేతనాశక్తిని మరియు సక్రియతను పెంచుతాయి.

విద్యుదావేశం ధన, ఋణ అనే రెండుగా విభజింపబడి ఉంటుంది. మనుష్యులలో ఋణవిద్యుత్ అయాన్ల పరిమాణంలో ఎక్కువ, తక్కువలు వారిలో పరివర్తనకి కారణమవుతుంది. ఈ ఋణఅయాన్ల శ్వాస ద్వారా మరియు చర్మం ద్వారాకూడా లోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. కొంతమంది వైజ్ఞానికుల ప్రకారం ప్రకాశమార్గంలో సమానంగా నడిచే ప్రొటాన్స్‌కి సమరూపంగాగల న్యూట్రాన్ కణాలు – " మాయండాన్స్" కూడా సూక్ష్మరూపంలో, ఎలాంటి ఆటంకము లేకుండా శరీరంలోని, మస్కిష్కంలోని విద్యుత్ మండలంలో ఇచ్చిపుచ్చుకుంటూ ఇంటాయి. (మార్పులు జరుతుంటాయి.)

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం " బర్కిలీ విశ్వవిద్యాలయం" (కాలిఫోర్నియా') కి చెందిన" అల్ వార్ట్ పాల్ క్రూగర్" అనే వ్యక్తి ప్రతిపాదించిన దానిప్రకారం– శరీరం లేక మస్తిష్కంలోని సూక్ష్మ రసస్రావాల వృద్ధి, స్ఫూర్తి మరియు సక్రియతకు ఋణ అయాన్లు వాయుమండలంలో ఉండటం మిక్కిలి అవసరం.

2.15 తల్లిగర్భం నుండి బయటికిరాగానే శిశువుకు నలువైపులా ఋణ అయాన్లధారలు తయారవుతాయి. అంతేగాక చివరి వరకు ఇవే ప్రాణశక్తిని తయారు చేస్తూ, జీవనశక్తిని నింపుతూ ఉంటాయి. (అయాన్లు

అనగా స్వీకరించే గుణం లేక సమర్పణ అనవచ్చు. అందువల్ల ఋణ అయాన్లను పొందేందుకు సరియైన మార్గం – సమర్పణ.)

వైజ్ఞానికులు కూడా శానిటోరియంలలోనూ, ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే అధికారులు తమ అధికార కార్యాలయాలలోనూ, ఆ చుట్టుప్రక్కల కృత్రిమ జల యంత్రాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటారు.(ఫౌంటెన్లు పూల గుత్తులు, పచ్చటి మొక్కలను ఉంచుతారు) ఎందుకంటే ప్రకృతి సహాకారంతోనే ఈ కాంతిమండలము, అయాన్లు పనిచేస్తాయి అని గ్రహించారు అనటానికి ఇది పెద్ద ఉదాహరణ.

2.16 తూర్పునుండి వీచే గాలిలో అప్పుడప్పుడు వాతావరణంలో ధనాత్మక అయాన్ల ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దక్షిణపుగాలి రక్తము గడ్డకట్టటానికి పట్టే సమయాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనివలన రక్తస్రావం (గాయాలవల్ల), పక్షవాతము మొదలగు రోగాలు దక్షిణపుగాలి వల్ల అతి త్వరగా నయమైపోతాయి. ఆలోచనాధారలు పరిపుష్టినొంది, తేజోవలయ రూపంలో అంత:స్థితి యొక్క ప్రకటీకరణ 'వ్యక్తిత్వము లేక ప్రతిభ' చక్కటి రూపాన్ని పొందుతాయి. మూసలోపోసిన రూపంవలె మనిషి మారిపోతాడు.

2.17 మన తేజోవలయం, ఆత్మబలం ఎలా పెంచుకోవాలి?ః-

పిండ, బ్రహ్మాండాలకు తమతమ స్వతంత్ర ఆకర్షణాక్షేత్రాలు ఉంటాయి. మనం ఏ గ్రహగోళంలో ఉన్నామో దానికికూడా ఒక అయస్కాంత క్షేత్రం ఉంటుంది. ఇందులో నివసించే సమస్త జీవ జంతువులకు, వృక్షవనస్పతులకు ఆకారములలో హెచ్చుతగ్గులను బట్టి కూడా విశిష్టమైన ఆకర్షణా ప్రభావం ఉంటుంది.

భూమికి స్థల భేదాన్నిబట్టి భూమి యొక్క ఆకర్షణా క్షేత్రంలో తేడాను గమనించవచ్చు. మనుష్యులలో ఈ ప్రభావము తక్కువైనప్పుడు, అంటే వీరు సమయానుకూలంగా ఏ భూభాగంలో ఉండాల్సిన అవసరమొస్తుందో అక్కడి భూమ్యాకర్షణాశక్తి బలహీనత వారిని ప్రభావితం చేయకుండా ఉండలేదు

2.18 మరి ఈ భూమాతకు ఏమి జరిగింది? ఏకారణం చేత భూమాత నిర్జీవంగా, నిస్త్రాణంగా అయిపోయింది?

విజ్ఞానులైన ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ఒక కారణం చెప్తారు. దానికి కారణం జీవశక్తికి మిక్కిలిగా లోటు ఏర్పడటమే. పదార్థ విజ్ఞానము, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానముల పరస్పర కలయిక ఇక్కడ కనిపిస్తుంది. అధునాతన విజ్ఞాన పరిశోధన తెలియజేసేదేమిటంటే – ఏ ప్రదేశంలో ఆకర్షణాశక్తి తక్కువగావుంటుందో, దాని ప్రభావం అక్కడి వ్యక్తుల మనస్సు, మస్తిష్కాల మీద తప్పకుండా ఉంటుంది. ఇదే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన ప్రామాణికత.

(తీర్థస్థలాలకు వెళ్ళినప్పుడు మన కోరికలు తీరటానికి ఆ స్థల ప్రభావము, వాతావరణము కారణములని – మాస్టర్ ఆర్.కె.ప్రవచించారు.)

మనుష్యులు శక్తిని పెంచుకొని ఆరోగ్యంగాను, బలంగాను ఉండటానికి రెండు పద్ధతులున్నాయి. అవి ఉపాసన మరియు సాధన.

ఉపాసనా పద్ధతిలో శ్రద్ధతో ప్రాణశక్తిని గ్రహించి ధారణ చేస్తున్నామని తీవ్ర భావన చెయ్యాలి మరియు సాధన ద్వారా ప్రాణశక్తికి ఆటంకాల్ని కలిగిస్తూ, ఆ భాండాగారాన్ని పాడుచేస్తూ ఉండే చెడుతత్వాలను బయటకునెట్టివేయాలి.

2.19 ప్రాణశక్తి యొక్క చమత్కారమైన కార్యశక్తి :-

శరీరం యొక్క అవయవాల కదలికకు, క్రియాకలాపాలకు రక్తము ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. ఇది మామూలుగా తెలిసిన విషయమే. కొంచెం లోతుకు వెళ్ళి చూస్తే శరీరతంత్రంలో అనేక గతివిధుల ఉత్తేజన, మస్తిష్కంలో నాడీతంతువుల ద్వారా అన్ని అవయవాల లోపల, బయట వ్యాపించివుండే నియమితమైన ఒక విశేషపద్ధతిలో ప్రవహించే విద్యుత్తు దానికి కారణమని విదితమవుతుంది. మోటారులో ఉండే బ్యాటరీ డైనమో మాదిరిగా శరీరంలో ఈ విద్యుత్తు పనిచేస్తూవుంటుంది. శారీరక యంత్రానికి రక్తం పెట్రోలు వంటిది. జీవవిద్యుత్తు బ్యాటరీ వంటిది. ఈ రెండింటియొక్క సంయోగం వలన జీవనక్రియ కొనసాగుతుంది.

2.20 కౌషితాకి బ్రాహ్మణోపనిషత్తులో - 2వ అధ్యాయంలో ఇంద్రుడు ప్రతర్ధనుడికి ప్రాణవిద్యను నేర్పించాడు ఈ అధ్యాయంలో అనంత ప్రాణశక్తి ద్వారా ఇతరులకు అంతఃప్రేరణను, ఆలోచనలను పంపించడం గూర్చిన రహస్య ఉద్ఘాటనను తమ చర్చలో ఈ విధంగా చెప్పారు.

అథఖులు తస్మా దేతమేవొక్థ ముపాసీత్।

యొౌ వై పాణ్రం॰ సా ప్రజ్ఞా యా వా ప్రజ్ఞా స ప్రా......।

స యదా ప్రతిభుద్యతే యధాడ్వగ్నేర్విస్ఫులింగే।

విప్రతిష్ఠన్తి ప్రాణేభ్యో దేవా దేవేభ్యో లోకా........।

అనగా.. మనస్సెప్పుడైతే ఆలోచిస్తుందో అప్పుడు మిగతా ప్రాణశక్తులు దానికి సహకరించి ఆలోచనా మగ్నులవుతాయి. కళ్ళు ఏదైనా ఒక వస్తువును చూడటం మొదలెట్టగానే మిగతా ప్రాణశక్తులు గూడా దానికి సహకరిస్తాయి. వాక్కుద్వారా ఏదైనా చెబుతూవుంటే, మిగతా ప్రాణశక్తులు దానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యమైన ప్రాణశక్తుల యొక్క కార్యక్రమాలలో అనుబంధముగా మిగతా ప్రాణాల యొక్క సహకారము ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

చిన్నపిల్లల శరీరంలోవున్న విద్యుత్తు ఎంతగా ఉంటుందంటే ఆ విద్యుత్తుతో ఒక రైలు ఇంజనును నడిపించవచ్చు.

2.21 ఆధ్యాత్మిక చికిత్స, ప్రాణప్రసరణ ప్రక్రియను అర్ధం చేసుకునేందుకు శరీరంలో అంతర్గంతంగా ఉన్న మానసికశక్తిని అర్ధం చేసుకోవడం అవసరం. ఏవిధంగానైతే ధ్వనితరంగాలను పట్టుకునేం దుకు రేడియోలో ఒక విశిష్ఠమైన క్రిస్టల్ అమర్చబడివుంటుందో అలాగే శరీర ఆధ్యాత్మికతకు కూడా ఒక క్రిస్టల్ ఉంది. శబ్దాన్ని తరంగాలుగాను, తిరిగి తరంగాలను శబ్దంగాను మార్చే పనిని విద్యుత్తు నిర్వహిస్తుంటుంది. అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక చికిత్స మరియు ఆలోచనలను గ్రహించే విధానాన్ని (టెలిపతి) మనస్సు చేస్తుంది. శరీరమందలి ప్రతి కణములోను ఒక భిన్నమైన మనస్సు ఉంటుంది.

2.28 మనకి అన్నిటికీమించిన సంపద ప్రాణశక్తి :-

మానవ శరీరాన్ని ఒకరకంగా సముద్రంతో పోల్చవచ్చు. ఇందులో అసంఖ్యాకమైన నరాలు, నాడులు- నదులు, కాలువలవలె ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి. శ్వాసప్రశ్వాసల అలలు లేస్తాయి. మస్తిష్కము అనే జనరేటరు, గుండె అనే పంపుతో కలిసి శక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తుంటాయి. దానికే మానవ విద్యుత్తు అనే నామాన్ని సహజంగా ఇవ్వవచ్చు. శరీర విజ్ఞానక్షేత్రంలో సర్వవిదితమైన మానవవిద్యుత్తుతో పాటు ఒక చేతనావిద్యుత్తు కూడా కలిసివుంది. దీనినే ప్రాణము అంటారు.

మహాపురుషులు ఎప్పుడూ తమ మార్గాన్ని వీడరు. పవిత్ర వ్యక్తిత్వము గలవారు తమ జీవన విలువలను ఎన్నటికీ విడనాడరు.

వీరికి తనవారు, పరాయివారు అన్న పక్షపాతము ఈషణ్మాత్రము ఉండదు. దిశానిర్దేశాన్ని మహాపురుషులు వారి జీవితంలో ఎప్పటికీ కోల్పోరు.

మనిషి కూడా అంతరిక్షం నుండి వర్షించే అనేక వరాలను తన అంతర్గతస్థితి ననుసరించి స్వీకరించటమో, తిరస్కరించటమో చేస్తూవుంటాడు. బ్రహ్మచేతనతో తాదాత్మ్యం చెందిన ఆధ్యాత్మిక మహా పురుషులకు అనంతమైన శక్తిసామార్థ్యాలు అందించబడతాయి. లేకుంటే పృధ్వి అంతా నిండివున్న నీచ అంతఃకరణాలు కల్గిన వ్యక్తులవల్ల వీరి పుణ్యరాశి కొల్లగొట్టబడి వీరు బికారులుగా అయ్యేవారు.

2.30 బ్రహ్మతేజస్సు యొక్క రూపాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి సంకల్పము, ధైర్యము, దృఢత, శ్రద్ధ, ధనాపేక్ష లేకుండుట, సాహసచరిత్ర, కృతనిశ్చయము మొదలగు గుణాలను పరీక్షించుకోవలసి వస్తుంది. భయము, ప్రలోభాలు వదిలి కోపాన్ని అధిగమించి లోకహితము కొరకు, మానవుడు సత్యాన్ని గ్రహించి, దానిని అనుసరించి ఆ మార్గంలో అనంత తీరాలకు నడవటానికి తయారుకావాలి. గుండెను మార్చి, అందులో కృత్రిమ సాధనాలద్వారా దానిని స్పందించేట్లు చేయవచ్చు. కాని, మస్తిష్కంలో ఉన్న విద్యుత్ప్రవాహాన్ని అందులో కలపకపోతే జీవనము అసంభవము.

2.31 వృక్షజాతులు కూడా ఈప్రకారంగా మానవ తరగతికి చెందినవే. వాటిలో పోషక రసాయనాలు అధికంగావుండి, మనోరంజ

కమైన, ఉపయోగకరమైన పూలు, పళ్ళు ఇస్తూ వుంటాయి. గాలి ప్రసరణ వాటి ముఖ్యమైన పని. మనుష్యుల వల్ల విసర్జింపబడిన బొగ్గుపులుసు వాయివు (కార్బన్ డయాక్సైడ్) ను అవి స్వయంగా గ్రహించి, ప్రాణ వాయువు (ఆక్సిజన్)ను విడిచి మానవ పోషణ చేస్తున్నాయి. ఇది పూర్వం నుండి తెలిసిన విషయము. చెట్లలో కూడా విద్యుత్తు ఉన్నది. దానిని బ్యాటరీసెల్ మాదిరిగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. చెట్లు నీడలో ఇల్లు లేక కుటీరము కట్టుకొని నివసిస్తుంటే, అవి మనిషిలోకి విద్యుత్తును పంచి, ఉత్సాహాన్ని, సమర్ధతని కలిగించి సహాయపడతాయి.

వృక్షాలకు సమీపంలో ఉండటం తల్లిదగ్గర పిల్లలు ఉన్నంత లాభదాయకం. పూర్వకాలంలో ఋషులు ఆధ్యాత్మిక, భౌతిక విధులను దివ్యభావనలతో చెట్ల మధ్య నిర్వహిస్తూవుండేవారు. మహాకవి రవీంద్రనాధ్ ఠాగూరు ఈవిధంగానే శాంతినికేతన్‌ను స్థాపించారు. పూలతో కూడిన ఉద్యానవనంలో పచార్లు చేయడం వల్ల మనిషికి క్రొత్త ఉత్సాహం కలుగుతుంది. సువాసనలను, స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుకోవడమేగాక, ఆ క్షేత్రాలలో వీచే ప్రాణశక్తి యొక్క ఊర్జా నుండి లాభాన్ని పొందటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

2.32 మఱ్ఱి, రావి, ఉసిరి, బిల్వం, అశోక మొదలైన చెట్లను దైవ సమానంగా తలుస్తారు. వాటి సమీపంలో నివసించటం, మన నివాస ప్రదేశాల్లో వాటిని పెంచటం వలన, పరిశుద్ధతని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయుర్వృద్ధిని పొందగలము. ప్రకృతి సాన్నిధ్యంలో ఉంటే దానినుండి వెలువడే

తరంగాలు శారీరకమైన, మానసికమైన రోగాలు, వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడతాయి. చెట్లు పగలు వేడిని తగ్గిస్తాయి. రాత్రిపూట వేడిని ఇస్తాయి. ఉష్ణోగ్రతలో వచ్చే తేడాలవల్ల శరీరం మీద పడే దుష్ప్రభావాలను వృక్షాలు నిరోధిస్తాయి.

పంచతత్వాలలో నిర్మితమైన రసాయనిక పదార్ధాలతో శరీరం యొక్క కూర్పు, నిర్మాణము జరిగింది. దాని కార్యకలాపాల సంచలనము విద్యుత్ చైతన్యం వల్ల జరుగుతుంటాయి. దానినే ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలొ 'అన్నమయకోశము' అంటారు. కాని, నిజానికి దాని సంచాలనాతంత్రము (టెక్నాలజి) వేరుగావుంది. దానినే 'ప్రాణమయకోశము' అంటారు.

మనిషి బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించివున్న ప్రాణమనే సచేతనా విద్యుద్రాశి నుండి తన సామర్ధ్యం మేరకు, భరించే శక్తిమేరకు మాత్రమే ఆ ఆకర్షణా శక్తిని తీసుకోగలడు.

(ఏవిధంగానైతే విద్యుచ్ఛక్తి తీగెల ద్వారా ఒకచోటి నుండి ఇంకొకచోటుకి ప్రవహిస్తూ ఉంటుందో అదేవిధంగా ప్రాణ ఊర్జా ఒకరి శరీరం నుండి మరొకరి శరీరానికి బదిలీ అవగల స్థితిలో ఉంటుంది.)

పెద్దలకు చేసే పాదాభివందనము, పిన్నల శిరస్సును చేతితో స్పృశించటము, వీపు తట్టడము మొదలయిన చర్యల వెనక ఉన్నది ఈ సిద్ధాంతమే.

(ఆధ్యాత్మికవేత్తల ప్రకారము ప్రాణతత్వమే జీవనశక్తి, బ్రహ్మాండంలో వ్యాపించియున్న ప్రాణశక్తి నుండి ఎంత స్వీకరించి, ఎంత పరిమాణంలో సంరక్షించుకోగలమో అంత మాత్రమే నిలుపుకోగలము.)

స్త్రీ శరీరము ఋణాత్మకమైతే, పురుష శరీరము ధనాత్మకము. ఈ ప్రకారము స్త్రీ, పురుషుల సంయోగంలో పురుషుడు (వీర్యాన్ని లేక ప్రాణశక్తిని) నష్టపోతాడు. చుంబనము, ఆలింగనము కూడా ఒకవిధమైన సంయోగమే. ఇందువలన ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాల కొరకు చేసే అనుష్టానాలలో ఈవిధమైన చేష్టలు నిషిద్ధము.

2.33 ఏప్రకారంగా ఊపిరితిత్తులలోకి గట్టిగా శ్వాస తీసుకొని అధిక పరిమాణంలో వాయువుని నింపుకొని అందులోనుండి స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్‌ను పొందుతామో, అదేప్రకారము ప్రాణాయామ ప్రక్రియద్వారా అంతరాళంలో ఆక్సిజన్‌ను అధిక పరిమాణంలో నింపుకోగలుగుతాము.

శరీరంలో ఈ ప్రాణవిద్యుత్తు బ్రహ్మరంధ్రము లేక సహస్రార కమలము అనే స్థానంలో అవతరిస్తుంది. విద్యుదుత్పాదన జరిగే ఈ కేంద్రాన్నే వైజ్ఞానిక భాషలో రెటిక్యులర్ యాక్టివేటింగ్ సిస్టమ్ అంటారు. ఇక్కడినుండి సచేతనమైన కాంతులనువిరజిమ్ము రవ్వలు అంటే ఎలక్ట్రికల్ ఇంపల్‌సెస్ ఉత్పన్నమయి మస్తిష్కపుతంత్రము (టెక్నాలజి) ద్వారా మస్తిష్కమంతా వ్యాపిస్తాయి. అంతేగాక శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు తన తరంగాలను పంపుతుంది.

2.34 ఈ మానవ అయస్కాంతానికి రెండు ప్రవాహాలున్నాయి. ఒకటి పైకి పయనించేది,వేరొకటి క్రిందికి పయనించేది. ఊర్ధ్వగామి యొక్క కేంద్రము మస్తిష్కము. అథోగామి యొక్క కేంద్రము మర్మస్థలము. అదే మూలాధారచక్రము. వీటి ప్రభావంచేత వ్యక్తిత్వ వికాసము, ప్రతిభ కలుగుతాయి.

ఆదర్శవాదికి ఉండే బుద్ధికుశలత, మనోబలం, శౌర్యము, సాహసము మొదలైన గుణాలలో కూడా ఈ విద్యుత్తే పనిచేస్తూ ఉంటుంది. మనిషి ముఖానికి చుట్టూరా ఉండే తేజోవలయం (ఓజస్సు లేక ఆరా) ఈ ఊర్ధ్వగామి విద్యుత్తు యొక్క ప్రభావమేనని తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది. అధోగామి విద్యుత్తు యొక్క కేంద్రము జననేంద్రియాలలో ఉండి, రతి సుఖాన్ని ఇచ్చి సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రకమైన ఆకర్షణాశక్తి వెనక అంశగా విద్యుత్తు పనిచేస్తూవుంటుంది.

2.35 అంతరిక్షంలో వ్యాపించియున్న మంచి, చెడు వరదానాలను మనుషులే తమతమ ఆకర్షణాశక్తి ద్వారా పొందటమో, పొందకపోవడమో జరుగుతుంటుంది. ఆ ఆకర్షణాశక్తి కేంద్రము మస్తిష్కమే.

2.38 విద్యుచ్ఛక్తి ఈ యుగపు అతిచౌకగా లభించే శక్తి. ఇది కర్మాగారాలలో ఒకరకమైన విప్లవాన్ని (పెద్దమార్పు) తెచ్చింది. వేలాది వ్యక్తులు సంవత్సరాల తరబడి శ్రమించి సాధించలేని పనులను విద్యుచ్ఛక్తి కొన్ని గంటలలో పూర్తిచేసి చూపించగలదు. మానవ శరీరము కూడా ఒక పవర్‌హౌస్. శిరస్సు నుండి గోళ్ళవరకు అన్ని శారీర భాగాలలో

ప్రతి అంగుళం చల్లని, వేడి నాడులు (ఇపరెంట్ యండ్ ఆఫ్‌రెంట్ నెర్వ్) వ్యాపించివున్నాయి. ఈ నాడులు శరీరంలోని విదుచ్ఛక్తిని సరిగ్గా మామూలు విద్యుత్తు పనిచేసే విధంగానే ఉపయోగిస్తుంటాయి. కాని, విచారించవలసిన విషయమేమంటే అటువంటి మహత్వపూర్ణమైన శారీరకశక్తిని, మనుష్యులు తమ సామాన్యమైన కోరికలను తీర్చుకోవటానికి ఉపయోగించుకుంటున్నారు.

అనంతమైన మానవ విద్యుత్తు యొక్క అంశ, వ్యవహారంలో అతి సామాన్యమైన రూపంలో శరీరంలోని కొన్ని విశిష్టమైన చక్రాలు, గ్రంథులు, ఉపస్థిక (నాడులలో వుండే కొన్ని ముడులు)లలో నిల్వ అయివుంటుంది. ఈ మహత్తరమైనశక్తి స్థానాలను జాగృతం చేయడమే యోగసాధనల ముఖ్య ఉద్దేశ్యము.

2.39 గాయత్రి, ప్రాణము, విద్యుత్తు ఇవన్నీ ఒకే తత్త్వం గలవి. వీటిద్వారా ప్రపంచ వ్యవహారాలు నడుస్తాయి.

2.40 1882లో అమెరికాలో జరిగిన ఒక సంఘటన, ఇందులో ఉన్న సత్యాన్ని ఋజువు చేస్తున్నది. మానవ విద్యుత్తును గనుక క్రమబద్ధీకరించుకోగలిగితే, బయటికి పలికిన మాటలు జరిగి తీరుతాయి. న్యూయార్కు నగరంలో ఒక 22 సంవత్సరాల యువకుడి శరీరంలో విద్యుత్తు షాకు కొడుతున్నదనే విషయం వైజ్ఞానికుల దృష్టికి వచ్చింది. ఆ యువకుడి శరీరంలోని విద్యుత్తు పగలు పోయి రాత్రిపూట దానంతట అదే ఛార్జి అయేది. ఎన్నో ప్రయోగాలు చేశాకకూడా

వైజ్ఞానికులు దాని రహస్యాన్ని ఛేదించలేకపోయారు. తర్వాత 13 సంవత్సరాల కుమారి జేనీ మోరాన్ అనే ఒక బాలిక శరీరంలో కూడా ఈ శక్తి విజృంభించింది. ఒక వైజ్ఞానికుడు ప్రయోగాలు నిర్వహిస్తూ జేనీని తాకగానే కలిగిన విపరీతమైన షాకుకి అతడు చాలాసేపు స్పృహ కోల్పోయాడు. జెనీ ప్రేమీకుడు యాంథోస్ ఏస్ క్రాష్ట ఆమెను గట్టిగా తాకటంతోటే కలిగిన విద్యుద్ఘాతానికి అతని వజ్రపుటుంగరం నల్లబడి పోయింది. ఒకసారి ఆమె తనకిష్టమైన పిల్లిని ఎత్తుకుని హృదయానికి హత్తుకోగానే పాపం ఆ పిల్లి స్పృహ కోల్పోవటమేగాక దానికి ప్రాణా పాయస్థితి ఏర్పడింది. జేనీ చేతి స్పర్శవల్ల 100 వాట్ల బల్బు వెలిగేది. కొలరాడోకి చెందిన డాక్టరు డబ్ల్యు. ఎ. జేన్స్ మరియు ఆయన మిత్రుడు డాక్టరు నార్మ్‌లోంగ్ ఈ విషయాన్ని బాగా పరిశీలించిన తర్వాత ఈ విద్యుత్తు శరీరం యొక్క కణాలలోవున్న కేంద్రము (న్యూక్లియస్) లో ప్రవహించే విద్యుత్తు అని చెప్పారు. మరి అందరి శరీరాల్లో ఇలా ఎందుకు జరగట్లేదని అడిగితే, ఈ శక్తికేంద్రము శరీరంలో ఎక్కడోవుండి వుండాలని, అది వైజ్ఞానికులకు కూడా అంతుపట్టని విషయమని తెలియజేశారు.

మానవశరీరము ప్రాణవిద్యుత్తు యొక్క ఖజానా అనే విషయాన్ని ఈ ఉదాహరణలు ఋజువు చేస్తున్నాయి. మనము సామాన్యమైన ఆహారవిహారాలు, సామాన్యమైన శ్వాస, సంకల్పబలం (ఇచ్ఛాశక్తి) లేకపోవడమనే కారణాలవల్ల ఆ శక్తిని వృధా

చేసుకుంటున్నాము. గొప్పగొప్ప పనుల కోసం దానిని ఉపయోగించుకోవటంలేదు. ఈ విద్యుత్తునే అనేకరకాల యోగసాధనల ద్వారా జాగృతం చేసుకొని, నియంత్రణ చేసుకొని యోగులు ఇహలోకము, పరలోకములు రెండింటినీ సమర్ధవంతంగా ఉపయోగించుకునేవాళ్ళు. సాధారణ వ్యక్తులకు అసాధ్యాలుగానూ, చమత్కారాలుగాను అనిపించే పనులను వారు సాధించగలిగేవారు.

2.41 సూక్ష్మ విషయాలను గ్రహించే యంత్రములు, ఉపకరణముల ద్వారా సంవేదనల శరీరంమీద ప్రతిక్రియను అధ్యయనం చేసిన తర్వాత వైజ్ఞానికులు తెలుసుకున్నదేమిటంటే జీవించియున్న "ప్లోటో ప్లాజ్మా" యొక్క వికాసం కొరకు అస్తవ్యస్తముగా ఉన్న మరమ్మత్తులకవసరమైన శరీరానికి ఈ జీవవిద్యుదాకర్షణా శక్తి మహత్తరమైన భూమికను నిర్వహిస్తుంది. దీన్ని 'లైఫ్ పీల్డ్' అనే పేరుతో సంబోధిస్తారు. వీరిప్రకారము 'లైఫ్ ఫీల్డ్"కి మానవుల యొక్క గుణకర్మస్వభావాలతో తిన్నగా సంబంధం ఉంది.

2.42 భావనా క్షేత్రంలో ఏ ఆకర్షణనైతే ప్రేమ అని అంటారో అది సమస్త జడములలోనూ, చైతన్యము లలోనూ వ్యాపించివుంది. సౌరమండలంలోని గ్రహ, ఉపగ్రహాలు సూర్యుడితో కలిసి దాని ఆకర్షణా శక్తి చేత బంధింపబడివున్నాయి. పాలపుంతలో సౌరమండలం బంధింపబడివుంది. మహాసూర్యుడి యొక్క ధృవకేంద్రంతో పాలపుంతలన్నీ కలుపబడివున్నాయి. మానవ సమాజమేకాదు, బ్రహ్మాండంలోవున్న

గ్రహాలు, నక్షత్రాలు అన్నింటినీ కూడా ఆకర్షణ అనే విశిష్ఠమైన సంకెళ్ళతో వాటివాటి కక్ష్యలలో క్రమబద్ధంగా నడిచే విధంగా ప్రకృతి కట్టేసి ఉంచింది.

2.43 బయోకెమిస్ట్రీ, విజ్ఞానశాస్త్రంలో పన్నెండు లవణాలతో వివిధ మోతాదులలో రోగాల ఉత్పత్తి అరికట్టబడుతున్నది. ఆ మందులను శరీరంలో ప్రవేశపెట్టి చికిత్స చేయబడుతున్నది. సరిగ్గా అదేవిధంగా అయస్కాంతవిజ్ఞానవేత్తలు శరీరం యొక్క అన్ని కార్యకలాపాలు విద్యుద్ మయమని చెబుతున్నారు.

2.44 ధరిత్రి మీద అమృత రసాస్వాదన జరగాలంటే స్వచ్ఛమైన హృదయంలో నుండి అమృతమయమైన సానుభూతి వచనాల మహాత్మ్యం మృతుడిని చైతన్యవంతము చేస్తుంది. ఎండిపోయిన కట్టె చిగురిస్తుంది.

రోగాలు రావటానికి ముఖ్య కారణం ప్రేమ లేని జీవితాలేగాని విటమినులు, ప్రోటీనుల లోపం కాదు.

భూమికి ఉన్నట్లుగానే అయస్కాంతానికి కూడా రెండు ధృవాలున్నాయి. శరీరం కూడా ఒక అయస్కాంతమే. అందులోనూ రెండు ధృవాలున్నాయి. మస్తిష్కం ఉత్తరధృవం, జననేంద్రియ కేంద్రం (మూలాధారచక్రం) దక్షిణధృవం. వాటిలో అనేక గొప్ప విశేషాలు దాగివున్నాయి. శరీరశాస్త్రం ప్రకారం ఉత్తరధృవం యొక్క పని జీవాణువుల పని నియంత్రించటం, దక్షిణధృవం పని శక్తిని పరిశీలించటం.

ఈ రెండిటి యొక్క కలయిక వల్ల వివిధ శక్తిధారల పుట్టుక జరిగి, దాని ప్రభావంతో సమస్త కార్యకలాపాలు క్రమబద్ధంగా జరుగుతూవుంటాయి.

పని అంటే సేవ మాత్రమే కాదు, సాన్నిధ్యము, సామీప్యము మరియు సానుభూతుల గొప్ప మహత్వము.

2.45 సాధుసంతులు ధునిలోని బూడిదను ఇచ్చి ఖరీదైన మందుల కంటె మంచి చికిత్స చేస్తుండేవారు. ఇది వారి ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తిత్వము, మంచి భావనలచేత సుసంపన్నమైన అంతఃకరణ యొక్క ప్రభావం వల్లనే జరుగుతుంది.

అయస్కాంతపు చువ్వ యొక్క దక్షిణధృవాన్ని కనుబొమల మధ్య (భృకుటి స్థానంలో) భాగంలోవుంచి, చిన్నచిన్న మానసిక రోగాలను తగ్గించవచ్చు. దానితో నిద్రపట్టక పోవటం అనే బాధకి చికిత్స చేయవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రతని పెంచుకొనటం లాంటి ప్రయోజనాలు దీనివల్ల పొందవచ్చు.

2.46 "కొలోరాడో"లోని "లేడబిలీ" నివాసి డబ్ల్యూ.పి జాన్స్ అనే వ్యక్తి భూమిలోపల ఉండే ఖనిజాలను తన శరీరం నుంచి వచ్చే సంకేతాల ఆధారంగా తెలుసుకోగలిగేవాడు. భూమిలోవుండే ఖనిజాన్ని బట్టి అతని శరీరంలో వివిధరకాల సంకేతాలు కలిగేవి. ఆ సంకేతాల ఆధారంగా అతను నిల్చున్న ప్రదేశంలో ఫలానా ఖనిజపు గని ఇంత పరిమాణంలో ఉన్నదని తేల్చి చెప్పగలిగేవాడు. మొదట అతను చెప్పిన విషయాలను

ఆటకాయితనంగా తీసుకునేవారు. తర్వాత అతని మాటలు నిజమవటంతో చాలామంది భూస్వాములు అతని సహాయంతో బంగారం వంటి విలువైన ఖనిజాలను కూడా పొందారు. జోన్స్‌కి అందులో భాగం దొరికేది. పేరుతోపాటు సంపదనుకూడా అతను పొందాడు.

3. పంచ ప్రాణములు - పంచ దేవతలు

3.1 మనం బయటికి కనిపించే స్థూల శరీరం మాత్రమేనా?

స్పెయిన్‌లో ఒక ఆశ్చర్యకరమయిన సంఘటన జరిగింది. హాలా, మితగోల్ అనే ఇద్దరు బాలికలు ఒక బస్సులో ప్రయాణం చేస్తుండగా, దారిలో ఒక దుర్ఘటన జరిగింది. ఆ దుర్ఘటనలో మితగోల్ నలిగి చనిపోయింది. హాలాకి దెబ్బలేమి తగలలేదు, కాని భయం వలన స్పృహ కోల్పోయింది. కొంతసేపటి తర్వాత స్పృహలోకి వచ్చింది. సంగతి తెలిసి వారి తల్లిదండ్రులు దుర్ఘటన జరిగిన ప్రదేశానికి చేరుకున్నారు. హాలా తండ్రి ఆ అమ్మాయి దగ్గరికి వచ్చి, పేరుపెట్టి పిలిచాడు కాని ఆ అమ్మాయి నేను హాలాని కాదు మితగోల్‌ని అని చెప్పి, ఆమె మితగోల్ తండ్రి వైపు నడిచింది. ఆ అమ్మాయిల తల్లిదండ్రులు హాలాకి మతిభ్రమించిందని తలచి, అద్దంలో ముఖాన్ని చూపిస్తే, భ్రమ తొలగుతుందేమోనని అద్దంలో ముఖాన్ని చూపించారు. కాని, అద్దంలో తన ముఖం చూసుకొని ఆశ్చర్యంగా అరె! మితగోల్ మన రూపాలెలా మారిపోయాయి అని అన్నది. హాలా తండ్రి వ్యవసాయదారుడు. పెద్దగా చదువుకోలేదు. మితగోల్ తండ్రి మతప్రచారకుడు. మితగోల్ కాలేజిలో చదువుతుండేది. చాలా విషయాల గురించి అవగాహన ఉండేది.

ప్రపంచప్రఖ్యాత చిత్రకారుడు గోయా యొక్క ఆత్మ అమెరికాలోని హైనరోట్ అనే విధవరాలిలో ప్రవేశించింది. ఈ సంఘటన అమెరి

కాలో చాలా ప్రచారం పొందింది. క్రొత్త శరీరంలోని గోయా, గ్వలన్ అనే అతి సుందరమైన చిత్రాన్ని గీచాడు. హైనరోట్ అనే విధవరాలు ఎన్నడూ తన జీవిత కాలంలో చిత్రాలను గీయలేదు. అమెరికా వైజ్ఞానికులు ఆ వితంతువు విషయంలో గోయా యొక్క ఆత్మని గమనించగలిగారు.

3.5 స్థూల శరీరంలో మనిషి యొక్క సూక్ష్మ శరీరం యొక్క ఉనికిని విజ్ఞానశాస్త్రం ధృవీకరిస్తున్నది.

బయోలాజికల్ ప్లాస్మా బాడీ (Biological Plasma Body)

3.9 (ధేల్ విశ్వవిద్యాలయంలోని న్యూరో అకాడమి ప్రొఫెసరు డా. హెరాల్డ్‌వర్ ప్రతిప్రాణీ, అది పురుగైనా సరే, ఎలక్ట్రోడైనమిక్ క్షేత్రంచేత ఆవరింపబడి ఉంటుందని సిద్ధాంతీకరించాడు.)

తర్వాత ఈ విశ్వవిద్యాలయానికే చెందిన వైజ్ఞానికుడు డా. లియొనార్డ్ రాబిట్జ్ ఈ సిద్ధాంతాన్నే ఇంకొంచెం ముందుకు తీసికెళ్ళి, ఈ ఎలక్ట్రో డైనమిక్ క్షేత్రాన్ని మస్తిష్కం ద్వారా ప్రభావితం చేయవచ్చునని తెలిపారు. భారతీయ ఋషులు ఈ శక్తుల వికాసానికి కారణమైన ధ్యాన, ధారణా మార్గాన్ని చూపించారు.

3.10 స్వర్గనరకాల యొక్క వర్ణన సూక్ష్మశరీరం ద్వారానే తెలుస్తుంది. పూర్వజన్మలో ఉన్న జ్ఞానము, సంస్కారాలు, గుణాలు, రుచులు మొదలయిన వాటిని తర్వాత జన్మలో పొందటానికి కారణం కూడా ఈ సూక్ష్మ శరీరమే. భూతప్రేతాల ఉనికి ఈ పరోక్ష(సూక్ష్మ) శరీరం మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. దివ్యానుభూతులు, యోగసిద్ధులు,

స్వప్నాలు నిజాలవటం మొదలయినవి సూక్ష్మశరీరం వల్లనే జరుగుతాయి.

స్థూలమునందే కాక సూక్ష్మతయందు కూడా ధ్యానాన్ని ఉంచాలి: –

3.11 ఈ విశ్వంలో కనిపిస్తున్నదంతా ఆ కనిపించని దాని యొక్క ప్రతిరూపమే. బయటకి కనిపిస్తున్నది ఈ విశ్వబ్రహ్మాండంలో కనిపించకుండా అదృశ్యంగావున్న దాంట్లో లక్షలకోట్ల వంతుకూడా లేదు. అంతేగాకుండా మనకి అనుభవంలోకి వస్తున్నది, ఇంద్రియాల అనుభవానికిరాని ఆ విరాట్ స్వరూపంలో ఒక నలుసంత కూడా కాదు. ఈ అనంత బ్రహ్మాండంలోవున్న ప్రచండమైన వేడిముందు సూర్యుడి వేడి ఒక గురివిందగింజ లేక ఆవగింజంతైనా ఉండదు. ఆ సూర్యుడి చుట్టూ విడుదల అయిన వేడిలో నుండి పృధ్వి వైపు ప్రసరించి వక్రీకరించిపోయిన వేడిలో చాలా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన పరిమాణం కలిగినదని మన అనుభవానికి వస్తున్నది.

మనిషి శరీరాన్నే తీసుకోండి. ఇంత పెద్ద మానవ శరీరం వస్తుతః చిన్న వీర్యకణం యొక్క న్యూక్లియస్‌లో ఉండే జన్యుతత్త్వమే.

సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల యొక్క స్థితి, శక్తి, కల్పన, ఉపయోగాల ప్రక్రియని అర్ధం చేసుకోవాలంటే ప్రాచీన అనుభవజ్ఞుల అనుభవాల నుండి లాభం పొందాల్సి ఉంటుంది. అంతరిక్ష సూక్ష్మ ప్రవాహ గమనంలో, గతకాలంలో జరిగిన మార్పులను, మానవశరీర

సామర్థ్యంలో వచ్చిన వ్యత్యాసాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పరిశోధనలను కొనసాగించవలసివుంటుంది.

కనిపిస్తున్న ఈ స్థూల శరీరపు గతివిధులకు హద్దు భూలోకం. అలాగే సూక్ష్మశరీరానికి భువర్లోకము, కారణ శరీరానికి సువర్లోకము హద్దు. వీటివరకు సక్రియత వ్యాపించివుంది. ఈ భూః, భువః, సువః లోకాలను సామాన్యంగా గ్రహ, ఉపగ్రహ, నక్షత్ర లోకాలుగా అర్థం చేసుకొని మరచిపోతుంటారు. లోకము, గ్రహము రెండూ ఎప్పుడూ ఒకటి కాదు. గ్రహము స్థూలమయినది(భౌతికమయినది). లోకము సూక్ష్మమైనది (కనిపించనిది). స్వర్గనరకాల యొక్క వర్ణన సూక్ష్మ శరీరంద్వారానే తెలుస్తుంది. పూర్వజన్మలోవున్న జ్ఞానము, సంస్కారాలు, గుణాలు, రుచులు మొదలయిన వాటిని తర్వాత జన్మలో పొందటానికి కారణం ఈ సూక్ష్మశరీరమే. భూతప్రేతాల ఉనికి ఈ పరోక్ష (సూక్ష్మ) రూపంమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. దివ్యానుభూతులు, యోగసిద్ధులు, స్వప్నాలు నిజాలవటం మొదలయినవి సూక్ష్మ శరీరం వలననే జరుగుతాయి.

భూలోకం లోపల అదృశ్యస్థితిలో రెండు ఇతర లోకాలు కలిసివున్నాయి. అవే భువర్లోకము, సువర్లోకము. వాటిస్థితి భూలోకానికి భిన్నమైనది. ఇక్కడ పదార్థము యొక్క ప్రాధాన్యత ఉంది. మనకు కలిగే సుఖదుఃఖాలు అణుపదార్థాల మాధ్యమంలో కలుగుతుంటాయి. ఇక్కడ మనం కోరినవి పదార్థాల రూపంలోనే లభిస్తాయి. స్థూల శరీరము పదార్థముతో తయారైనది. అందువలన అది పదార్థాల వరకే చేరగలు

గుతుంది. భువర్లోకము ఆలోచనా ప్రధానమైనది కాబట్టి, దాని అనుభూతులు, శక్తులు, సమర్ధత, అవకాశములు వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనా శక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

3.12 సువర్లోకము భావనాలోకము. ఇది భావనా ప్రధానమయినది. భావనలలో రసంవుంది. ప్రేమ రసం ముఖ్యమయినది. తల్లీపిల్లల మధ్య, భార్యాభర్తల మధ్య, మిత్రులమధ్య ఉండే గాఢత, అన్యోన్యత, ఆత్మీయత మనం ప్రత్యక్షంగా చూడగలము. వారు సంయోగంవల్ల కలిగే సుఖాన్ని, వియోగం వల్ల కలిగే దుఃఖాన్ని ఎంతగా అనుభవిస్తారో, దానిని సహృదయుడైన వ్యక్తి, తన అనుభూతి ద్వారా చక్కగా తెలుసుకోగలడు. ఈ భావనలు ఎంతో గొప్పగావుండి, శరీరాన్ని మనస్సుని ఎక్కడెక్కడికో తీసుకు పోగలుగుతాయి. శ్రద్ధ, విశ్వాసాలతో దేవుళ్ళకు నమస్కరించి, వారిమీద తన భావపారవశ్యంచేత వరాలను పొందటం, ఇదంతా ఆ భావావేశపు చమత్కారమే. దేవతలున్నారో లేదో వారికి వరాలు ఇచ్చే శక్తివుందో లేదో కాని ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకునేందుకు మనిషి యొక్క భావనాశక్తి యొక్క తీవ్రతను అర్ధం చేసుకోవలసివస్తుంది. అందులో శ్రద్ధ యొక్క అపరిమితమయిన బలం వుంది. ఎవరికి ఎంత శ్రద్ధవుందో అంత గట్టి విశ్వాసం కలుగుతుంది. ఎవరికి ఎంత ప్రగాఢ సంకల్పం ఉందో అంత గొప్పశక్తి మరియు భావనల సంవేదనలు కలుగుతాయి. దేవతలు ఆ భావనల నాణ్యతనుబట్టి, శక్తి సంపన్నతగల వరాలను ప్రసాదిస్తారు.

ఏదైనాసరే శక్తి సూక్ష్మమయ్యేకొద్దీ దాని తీవ్రత పెరుగుతూనే

ఉంటుంది. అతి సూక్ష్మమయిన అణువులో ఉన్న శక్తి మట్టిలో లేదు. ఈథర్‌లో ఉన్న శక్తి గాలిలో లేదు. ఆవిరిలో ఉన్న శక్తి నీటిలో లేదు. నిరంతరం మన ప్రయత్నాలు స్థూల శరీరం యొక్క శోభ, తృప్తి, గొప్పల కోసమే జరుగుతున్నాయి. సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల నిర్లక్ష్యంవల్ల కలిగే హానిని తెలుసుకొని, వాటిని కూడా స్థూల శరీరం మాదిరిగా ఉన్నతంగా చేసుకొనేందుకు ప్రయత్నం చేస్తే ఎట్లాంటి అద్భుతమయిన లాభాలు కలుగు తాయంటే, దాని వలన జీవితం ధన్యమవుతుంది. భూలోకంలో భౌతిక పదార్థాలను పొందటంవలన కలిగే కొద్దిపాటి సుఖాన్ని పొందటానికే మన జ్ఞానం కలవరం చెందుతూ ఉంటుంది. భువర్, సువర్లోకాల విభూతులను అర్థం చేసుకొనగలిగితే నిజమయిన సంపన్నులమవగలుగుతాము. మనుష్యులను అటువంటి అనంతమైన సంపదలకు వారసులుగా చేయటమే యోగ సాధనల యొక్క ప్రయోజనము.

సూక్ష్మశరీరము యొక్క ప్రాథమిక ప్రాణము వెలుగులు చిమ్మే ప్రాణరవ్వలు:-

మానవ శరీరము ఏ సూక్ష్మ అణువులతో నిర్మింపబడినదో దానిని కణము(సెల్) అని అంటారు. ఒక కణమును రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. ఒకటి 'సయిటో ప్లాజమ్', రెండోది 'న్యూక్లియస్'. సయిటో ప్లాజాన్ని కణము యొక్క రసాయన విభాగము, న్యూక్లియస్‌ని సంస్కార విభాగముగా చెప్పవచ్చు. జీవనంలో ముఖ్య చైతన్యము ఈ న్యూక్లియస్‌లోని ప్రకాశము, వేడి, ఆకర్షణ, విద్యుత్తు, ధ్వని, గతుల

రూపాల్లో ఉంటుంది. ఈ విధంగా శరీరపు అణువులలో వ్యాపించియున్న ఈ న్యూక్లియస్ లో కలిసివున్న ఒక సమూహాన్ని (యూనిట్) సూక్ష్మశరీరము అంటారు. భారతీయ యోగశాస్త్రంలో ఈ తత్త్వాన్ని ప్రాణమనీ, దానితో తయారైన సూక్ష్మశరీరాన్ని ప్రాణమయకోశమనీ చెప్తారు. ముందు అధ్యాయంలో వర్ణించబడిన 'బయోలాజికల్ ప్లాస్మాబాడి' యే ఈ ప్రాణమయకోశము.

3.13 పరాప్రకృతి యొక్క చేతనాశక్తి :-

విశ్వవ్యాప్తమయిన పంచతత్త్వాల, పంచమహాభూతాల చేతనత్వమే ప్రాణము. ప్రాణాన్నే జీవనశక్తి అంటారు. అది వాయువు, ఆకాశాలతో కలసివుంటుంది, కాని వాటికి భిన్నమయినది. దేనినైతే జడప్రకృతి అంటారో నిజానికి అది కూడా జడము కాదు. అందులో ప్రాణము కొద్ది పరిమాణంలో నిండివుంటుంది. పూర్తిగా ప్రాణము లేనిది నిరుపయోగమేగాక నశించిపోతుంది. ప్రాణం లేకుండా ఏ వస్తువూ తన రూపాన్ని పొందలేదు. దాని సహజ గుణాలు కూడా స్థిరంగా ఉండవు. దుర్గాదేవి రూపంలో ఈ తత్త్వాన్నే (ప్రాణ శక్తి) పూజ చేస్తారు. శక్తి అంటే అదే.

దుర్గా సప్తశతి లో **'యా దేవీ సర్వ భూతేషు శక్తి రూపేణ సంస్థితా'** మొదలయిన శ్లోకాలలో అనేక రూపాలలో అదే తత్త్వానికి **'నమస్తస్యై, నమస్తస్యై, నమస్తస్యై నమః'** అని అభివందన చెయ్యబడింది. విజయదశమి రోజున శక్తిపూజా రూపంలో మనము ఈ ప్రాణతత్త్వానికి

నమస్కరించి, పూజిస్తాము. సృష్టిలో ఇమిడియున్న ఈ ప్రాణము దుర్బలమైపోతే, హీనయుగం వస్తుంది. అప్పుడు మొత్తం జీవ-జంతుజాలము దుర్బలమైన శరీరంతో అల్పజీవులై, మందబుద్ధులై, హీనమైన ఆలోచనలు కలిగివుంటారు. ఆ ప్రాణమే బలంగావుంటే ఈ సృష్టిలో అన్నీ ఉత్కృష్టంగానే ఉంటాయి. సత్యయుగము మరియు కలియుగముల బేధము ఈ విశ్వప్రాణము యొక్క బలము, తీవ్రతల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సృష్టిలో ఈ ప్రాణము, పోగాపోగా క్షీణించి పరిసమాప్తస్థితికి చేరుతుందో అప్పుడు ప్రళయం వస్తుంది. పరమాణువులను ఒకదానికొకటి కలిపివుంచే అయస్కాంత ప్రాణశక్తి లేకుండాపోతే, అవి విస్ఫోటనం చెంది ధూళిలాగా చెల్లాచెదురైపోతాయి.

3.14 ప్రాణాగ్ని స్వరూపం ఇలా నిరూపించబడింది.

'యేషో అగ్ని స్తపత్యేష సూర్య యేష పర్జన్యో మఘ్వానషు

యేష పృథివీ రయిర్దేవః సచ్చామృతమ్ చయుతు'

ప్రశ్నోపనిషత్తు 2/5.

అనగా ఈ ప్రాణమే శరీరంలో అగ్ని రూపాన్ని ధరించి తాపము (వేడి) గా ఉన్నది. ఇదే సూర్యుడు, మేఘము, ఇంద్రుడు, వాయువు, పృథ్వీ మరియు భూతసముదాయము. ఇదే సత్యము, అసత్యము మరియు అమృత స్వరూపబ్రహ్మ కూడా.

ఈ ప్రాణము వాయువు కాని, ఇంద్రియాలు కాని కావు.

శాస్త్రాలలో దీనినిగురించి రకరకాలుగా చెప్పబడివుంది. (ప్రశ్నోపనిషత్తులో దీనిని మరింత స్పష్టంగా చెప్పారు.)

'తాన్వ్‌రిష్ఠః ప్రాణ ఉవాచ మా మోహమా పథ్ థా అహమేవైతత్పంచధాత్మానం పవిభజ్యైత్ ద్ధాణమవష్టభ్య విధారయామి'

ప్రశ్నోపనిషత్ 2.3

అనగా ఆ గొప్ప ప్రాణము- మనస్సు, ఇంద్రియములతో చెప్పింది –'నీవు మోహములో పడవద్దు. నేనే పంచరూపాలలో ఈ శరీరాన్ని ధరించి యున్నాను'.

'ఎత స్మార్జాయతేప్రాణో మనహః సర్వేంద్రియాణిచ.' మాండూక్య 2.1.3

అనగా: ఈ ప్రాణము మనస్సు, ఇంద్రియాల కంటే భిన్నమైనది.

వైదిక వివేచనలో ప్రాణంతోపాటు వాయువు యొక్క విశ్లేషణ కూడా ఉంది. ఇది అనేకచోట్ల ప్రాణవాయువుగా చెప్పబడింది. విజ్ఞానవంతులు ఆ వాయు ప్రవాహంలో ప్రవహించే విద్యుత్ తరంగాలలో ఈ ప్రాణం ఉంటుందని అంటారు.

3.15 ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రత్యక్ష ప్రమాణము :-

కణాల యొక్క అంతర్గత కూర్పులోని ఒక మహత్తరమైన ఆధారం 'మైటో కాండ్రియా'. దీనినే కణాలయొక్క విద్యుత్ భాండాగారము లేక పవర్‌హౌస్ అని చెప్పవచ్చు. **ప్రతి ఒక్కరిలో ప్రవహిస్తున్న మానవీయ**

విద్యుత్తును ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో 'ప్రాణము' అంటారు.

3.19 (మాస్కో నివాసి కుమారి మాయిఖేలోవా రష్యా వైజ్ఞానికుల ఆసక్తికర పరిశోధనా వస్తువుగా ఉండేది. ఆమె తన దృష్టిప్రభావంచేత గడియారపు ముల్లును వెనకకి, ముందరికి కదిలించటం లాంటివి చేయగలిగేది. ఈ ప్రదర్శనలను సినిమాలాగా వీడియోకి ఎక్కించి చాలా ప్రయోగశాలలలో పరిశోధనలు చేయబడ్డాయి. వైజ్ఞానికులు దానిని మస్తిష్కపు విద్యుత్తు యొక్క ఆకర్షణాశక్తి(ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ ఫార్మ్) యొక్క ప్రభావంగా నిరూపించారు. ఈవిధమైనశక్తి ప్రతి మనిషిలోనూ ఉంటుందనీ, పరిస్థితులను బట్టి అది ఎవరిలోనైనా అప్రయత్నంగా ప్రకటింపబడుతుందని, ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆ శక్తిని పెంచుకోవచ్చునని వెల్లడించారు. రష్యా వైజ్ఞానికుడు ప్రతిమనిషి నుండి బయల్పడే విద్యుత్కిరణాలను కొలిచే యంత్రాన్ని కూడా తయారుచేశాడు.)

ఈ ఉదాహరణ మనిషి శరీరం ప్రాణవిద్యుత్తు యొక్క ఖజానాగా తెలియజేస్తున్నది.

మానవీయ విద్యుత్తు యొక్క అనుభవాన్ని మనిషి ముఖం లోను, కళ్ళలోనూ అధికంగా ప్రకటిత మవటం చూడవచ్చు. అలాగే వాక్కులోని మృదుత్వం లేక కఠినత్వములోకూడా ఆ శక్తి యొక్క ప్రభావాన్ని గమనించవచ్చు.

3.20 మానవ విద్యుత్తు ఊర్ధ్వగామి, అధోగామి అనే రెండు ప్రవాహాలుగా ఉంటుంది. మస్తిష్కము ఊర్ధ్వగామి ప్రవాహానికి కేంద్రము. అది మర్మస్థలము (మూలాధార చక్రం) యొక్క ప్రభావంచేత వ్యక్తిత్వముగా వికసించి, ప్రతిభావంతమవుతుంది. బుద్ధికుశలత, మనోబలం రూపాల్లో

శౌర్యము, సాహసము, ఆదర్శవంతమైన గొప్ప గుణాలలో కూడా ఈ విద్యుత్తు పనిచేస్తూవుంటుంది. యోగాభ్యాసము, జ్ఞాన సాధనల సమస్త ప్రయోజనాలు ఈ ఊర్ధ్వగామి కేంద్రము (మస్తిష్కము) ద్వారా సంపన్నవంతమవు తాయి. స్వర్గము, ముక్తి యొక్క సిద్ధులు ఈ కేంద్రము యొక్క విద్యుత్తుతో జోడింపబడివుంటాయి. మనిషి ముఖంలో కనిపించే తేజస్సు ఈ ఊర్ధ్వగామి యొక్క చిహ్నముగా అర్థం చేసుకోవాలి. అధోగామి విద్యుత్తు జననేంద్రియాలలో కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. రతి సుఖాన్ని కలిగించి, సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది. వివిధ కళావినోదాలు, ఆనందము ఇక్కడే ఉద్భవిస్తాయి. బ్రహ్మచర్య పాలన వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు జననేంద్రియానికి సన్నిహితంగావున్న విద్యుత్తు యొక్క ప్రభావమే. మూలాధారచక్రంలోని కుండలినీశక్తిని జాగృతం చేసే సాధన, మనిషి తన జ్యోతిర్మయ కాంతిని తేజోవంతం చేసుకోవచ్చు.

ఊర్ధ్వగామి, అధోగామి విద్యుత్తుల ప్రవాహాలను ఉత్తర, దక్షిణ ధృవాల మాదిరిగా భిన్న ప్రకృతులతో ఒకదానికొకటి దూరంగా ఉన్నప్పటికీ సాధనచేత మేరుదండము ద్వారా పరస్పరం కలుపబడి ఉన్నాయి. జననేంద్రియ ఉద్దీపనం వలన మస్తిష్కంలో ఏర్పడే సంక్షోభం ఉత్కృష్టమైన విచారణ ద్వారా కామ వికారాలను అణిచివేయవచ్చు. ఈ రెండు శక్తి ప్రవాహాలను సరియైన పద్ధతిలో కలిపి సమన్వయము చేసుకోగలిగితే, దాని ప్రభావంచేత వ్యక్తిత్వ వికాసంలో అద్భుతాలను చూడవచ్చు.

మానవ శరీరపు విద్యుత్తు ఒక ప్రత్యక్ష సత్యం. వెలిగే బల్బులో

ప్రకాశించే విద్యుత్తును కొలిచినట్లు, కళ్ళలో ప్రకాశించే విద్యుత్ ప్రకాశగరిమను చక్కగా అర్థం చేసుకోవచ్చును.

ప్రపంచంలో గొప్పగొప్ప యంత్రాలు చేసే పనిని మనిషి కేవలం తన ఇచ్ఛాశక్తి (సంకల్పబలం) చేత చేయగలుగుతున్నాడంటే ఆ శక్తి యొక్క ప్రచండత ఎంతటిదో తెలుస్తుంది. అంటే ప్రాణశక్తి యొక్క నియంత్రణ ఇచ్ఛాశక్తి వల్లే జరుగుతుంది. సామాన్య స్థితిలో ఆహారము, శ్వాసద్వారా లభించే విద్యుత్తు పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే యోగాభ్యాసంచేత అంతరంగంలో దాని సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకుంటాడో, ఆ శక్తిని వృద్ధిచేసి సంకల్పబలం చేత, ఎటువంటి కోరికలనైనా సఫలం చేసుకుని, కోరుకున్నంత కాలం బ్రతుకగల శక్తిని కలిగివుంటాడు.

క్రిస్తాన్ అనే యునానీ వైద్యుడు తన వ్రేళ్ళలో ఉన్న ఇంద్రజాల శక్తినువుపయోగించి హిట్లర్ యొక్క మృత్యుపాశాల్లో చిక్కుకున్న సుమారు లక్షమంది పాలస్తీనా వారిని విముక్తులను చేశాడు.

మనుష్యులు అపవాదులు కారు

(లేదా) అపవాదులు మనుష్యులు కారు :-

3.22 (చేపలలో తక్కువ వోల్టేజి విద్యుత్తు గలవి, ఎక్కువ వోల్టేజి విద్యుత్తు గలవి వుంటాయి.) వాటిలో ఒక విశిష్టమైన నాడీతంతువుల పట్టీలుంటాయి. ఆ పట్టీల మధ్య ఘర్షణవల్ల డైనమోలోలాగా విద్యుత్తు తయారవుతూవుంటుంది. ఆ చేపలు అవసరమైనప్పుడు ఆ నాడీతంతువుల పట్టీల మధ్య ఘర్షణ కలిగించి కోరుకున్నంత విద్యుత్తును

పుట్టించుకొని, అవసరాలకు ఉపయోగించుకొనగలవు. మిగతా సమయాలలో ఆ విశేషశక్తి నిస్తేజంగానే ఉంటుంది.

3.23 యోగ సాధనల యొక్క ఒక ఉద్దేశ్యము ఈ చేతనా విద్యుత్తు యొక్క శక్తిని అభివృద్ధి పరచడంకూడా. దీనినే మనోబలం, ప్రాణబలం, ఆత్మబలం అని కూడా అంటారు. సంకల్పశక్తి లేదా ఇచ్ఛాశక్తుల రూపంలో దీని వింతలను చూడవచ్చు. ఆత్మశక్తి సంపన్నుడైన వ్యక్తి తమ వ్యక్తిగత సంబంధాలను అనుకున్నవిధంగా నియంత్రించుకోగలడు. ముఖ్యంగా కామ సంబంధమైన సంపర్కాల నుండి దూరంగా వుండి తమను తాము రక్షించుకుంటారు. అత్యంత మహత్తరమైన తమ శక్తిని తుచ్ఛమైన కోరికలను తీర్చుకొనుటకు కాక గొప్ప ప్రయోజనాల ఉపయోగార్థం దానిని సంరక్షించుకుంటారు.

అత్యంత మహత్తరమైన ఈ శక్తిని అవసరమైన గొప్ప పనుల నిర్వహణ కొరకు దాచుకోవాలిగాని తుచ్ఛమైన మనోవికారాల కోసం దుర్వినియోగపరచకూడదు.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో ప్రాణవిద్య ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయము లేక విధానము. దాని ఆధారంతో సాధనా సంసిద్ధుడైన మనిషి విద్యుత్తును (ప్రాణశక్తిని) అధిక ప్రమాణంలో సంపాదించి, దాని ప్రభావంచేత తనను ఉద్ధరించుకోవడమేగాక అనేకమందిని ఉద్ధరించగలడు.

పంచ ప్రాణాలు - పంచ శక్తిధారలు :-

మానవ శరీరంలో ప్రాణాన్ని పది భాగాలుగా విభజించారు.

అవి పంచ ప్రాణాలు, పంచ ఉపప్రాణాలు. ఐదు ముఖ్య ప్రాణాలు 1.అపానము 2.సమానము 3.ప్రాణము 4.ఉదానము 5.వ్యానము. ఐదు ఉపప్రాణాలు 1. దేవదత్తము 2. కృకలము 3. కూర్మము 4. నాగము 5. ధనంజయము.

1. అపానము: అపనయతి ప్రకర్షేణ మలం నిస్సారయతి అపకర్షాతి చ శక్తిం యితి అపానః

అనగా: మలాన్ని బయటకి నెట్టివేయగల శక్తిగల దాన్ని అపానము అంటారు. మలమూత్రాలు, చెమట, కఫము, రజము, వీర్యము మరియు ప్రసవము మొదలయిన వాటిని బయటకు నెట్టివేయబడే లేదా విసర్జింపబడే క్రియలు అపాన శక్తి యొక్క బలం చేతనే జరుగుతాయి.

2. సమానము: రసం సమం నయతి సమ్యక్ ప్రకారేణ నియతి యితి సమానః

అనగా: రసాలను చక్కగా యధాస్థానాలకు తీసుకొని వెళ్ళి, పంపిణీ చేసేదాన్ని సమానము అంటారు. (ఆహారం) అరిగిన తర్వాత వచ్చే రసాల ఉత్పాదన, దాని యొక్క శక్తి పంపిణీ చేయుట దీని పని.

3.ప్రాణము: ప్రకర్షేణ అనియతి ప్రక్షేణ వా బలం దదాతి ఆకర్షతి చ శక్తిం స ప్రాణః

అనగా: శ్వాస, ఆహారము మొదలయిన వాటిని గుంజుకునే

దాన్ని, శరీరంలో బలాన్ని సంచరింప జేసేదాన్ని ప్రాణము అంటారు. శబ్దోచ్ఛారణలోని స్పష్టత దీని ప్రభావమే.

4. ఉదానము: ఉన్నయతి యః ఉద్ ఆనయతి వాతదానః

అనగా: శరీరాన్ని ఎత్తివుంచి, నిటారుగా పడిపోకుండావుంచే దాన్ని ఉదానము అంటారు. ఊర్ధ్వ గమనపు అనేక ప్రత్యక్ష, పరోక్ష క్రియలు దీని సంపన్నత వల్లనే జరుగుతాయి.

5. వ్యానము: వ్యాప్నోతి శరీరం యః సద్యానం :

అనగా: శరీరం మొత్తం వ్యాపించి ఉన్న దాన్ని వ్యానము అంటారు. రక్తసంచారము, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు, జ్ఞానతంతువులు (నాడులు) మొదలయినవాటి ద్వారా ఈ వ్యానము శరీరం మొత్తాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. మనస్సులోని శారీరక గతివిధుల సంచాలనము దీని ద్వారా జరుగుతూ ఉంటుంది.

6. మొదటిది అపానము:

శరీరంలో అనేక చోట్ల విడుదలయ్యే మలినాలను ప్రోగుచేసి, బయటికి నెట్టడం దీని పని. గుదము దీని స్థానము. ఇది నారింజ రంగులో ఉంటుంది. మూలాధార చక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటుంది.

7. రెండవది సమానము:

ఆహారం నుండి రస, రక్త, సప్త ధాతువులను అరగించి గ్రహిస్తుంది. నాభి దీని స్థానము. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది.

మణిపూరక చక్ర సంబంధంగా దీనిని వర్ణించారు.

8. మూడవది ప్రాణము:

శ్వాస నిశ్వాసల స్థానము ఛాతీ. ధ్యానంలో దాని తత్త్వం అనుభవమవుతుంది. ఇది పసుపు వర్ణంలో ఉంటుంది. అనాహత చక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తూవుంటుంది.

9. నాల్గవది ఉదానము:

ఆకర్షించుట, అన్న పానీయాలను, శ్వాసను, విద్యను గ్రహించటం దీని పని. బయటినుండి గ్రహించే ప్రక్రియలు దీనిద్వారానే జరుగుతాయి. నిద్రావస్థలోను, మృత్యువు తర్వాతి విశ్రాంతి దీని పనే. కంఠము దీని స్థానము. ఇది వంకాయ రంగులో ఉంటుంది. దీని స్థానము విశుద్ధి చక్రము.

10. ఐదవది వ్యానము:

రక్తప్రసరణ మొదలయిన వాటిని ఒకచోటి నుండి మరొక చోటికి బదిలీచేయడం దీని పని. ఇది శరీరం అంతటా ఉంటుంది. గులాబీ రంగులో ఉంటుంది. స్వాధిష్ఠాన చక్రం దీని స్థానం.

పంచ ఉపప్రాణాలు కూడా ఐదు ముఖ్య ప్రాణాల వెంట మంత్రి గారి వెంటవుండే కార్యదర్శిలాగా కలిసే ఉంటాయి.

నాగము ప్రాణము వెంబడి, కూర్మము అపానము వెంబడి, కృకలము సమానము వెంబడి, దేవదత్తము ఉదానము వెంబడి,

ధనంజయము వ్యానము వెంబడి సంబంధము కలిగి ఉంటాయి. 1.వాయు సంచారము, త్రేన్పులు, ఎక్కిళ్ళు, గుదవాయువు ఇవి నాగము యొక్క పనులు. 2. కూర్మము నేత్రాల కార్యకలాపాలు, 3. కృకలము ఆకలి దప్పులు, 4. దేవదత్తము ఆవలింతలు, వళ్ళువిరుచుకొనుట 5. ధనుంజయము అన్ని అవయవాలను శుభ్రపరచటము, చేస్తాయని చెప్పబడింది.

నిజానికి అవి ఈ చిన్న పనులను నిర్వహించటానికే లేవు. ముఖ్య ప్రాణాల విధులను వ్యవస్థీకృతం చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడుతుంటాయి. ఈ ప్రాణ, ఉప ప్రాణాల మధ్య వ్యత్యాసాలను ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవాలంటే పంచ తన్మాత్రల, పంచ జ్ఞానేంద్రియాల సంబంధాన్ని అవగాహన చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

శబ్ద తత్వాన్ని తెలుసుకోవటానికి చెవి, రూప తత్వాన్ని తెలుసుకోవటానికి కళ్ళు, రస తత్వం కొరకు జిహ్వా, గంధతత్వం(వాసన) కొరకు ముక్కు, స్పర్శతత్వం కొరకు చర్మము ఇవి ఏ పనులను నిర్వహిస్థాయో, అదేవిధంగా ప్రాణతత్వం ద్వారా కలిగే సూక్ష్మసంభూతులను స్థూల అనుభూతులలో కలిపి ఉంచే పనిని ఈ ఉప ప్రాణాలు నిర్వహిస్తుంటాయి. ఈ ప్రాణ ఉపప్రాణాల వర్గీకరణ స్థూలముగా అవగాహన చేసుకొనేందుకు మాత్రమే చేయబడినది. పదిరకాల ఆకృతులు ప్రవృత్తులు ఉన్న పదిమంది వ్యక్తులను వర్ణించినట్లుగా వీటిని పదిరకాల శక్తులుగా తలచరాదు. ఒకే వ్యక్తి తండ్రిగా, కుమారుడిగా, సోదరుడిగా, మిత్రుడిగా, శత్రువుగా, నిద్రలో ఉన్నవాడిగా, మెళుకువగా

ఉన్నవాడిగా, మంచివాడుగా, చెడ్డవాడిగా ఎలాగ గుర్తించబడతాడో, ఆవిధంగానే ఈ పదితత్వాలను అర్ధం చేసుకోవలసివుంటుంది.

అఖిల బ్రహ్మాండములో నున్న ప్రాణతత్వం నుండి కోరినంత మేరకు దాన్ని ఆకర్షించి, దానిని కోరిన స్థానాల్లోకి చేర్చే విశిష్ఠమైన కళగా ప్రాణాయామాన్ని అర్ధం చేసుకోవలసివుంటుంది. శ్వాస ప్రాణము కాదు. శ్వాసతోపాటు ప్రాణము మిళితము చేసి శ్వాస యొక్క పూర్తి ప్రాణతత్వాన్ని ఆకర్షించుకోగలగుట ఒక విషయమైతే, కేవలము శ్వాసప్రశ్వాసల క్రియ (ఊపిరి పీల్చుకొనుట) రెండవది. ప్రాణాయామ ములో గట్టి సంకల్పాన్ని తీసుకోవలసివుంటుంది. అందువలన ఆకర్షణ చేత ఆవృతమై యున్న ప్రాణతత్వాన్ని ఆకాశం నుండి రాబట్టు కోగలుగుతాము. ఆవిధంగా పొందిన ప్రాణతత్వాన్ని కోరుకున్న స్థానాలకు పంపగలగటం గట్టి సంకల్పశక్తి ద్వారానే సాధ్యము. శ్వాస క్రియతో పాటు గట్టి మనోబలం కూడా కలిస్తేనే ప్రాణాయామ ప్రక్రియ అవుతుంది. వాటి సమన్వయం ద్వారానే ప్రాణవిద్యలో వర్ణించబడిన పరిణామాలు కలుగుతాయి.

మృత్యుభయం - ప్రాణశక్తి తగ్గడమే :-

3.25 రక్తం చెడిపోవడం వల్లనే చాలామందికి చర్మరోగాలు, పుళ్ళు, కురుపులు, నెప్పులు, వాపులు మొదలయిన బాధలు కలుగుతాయి. ఇదేవిధంగా ప్రాణతత్వంలో కలిగే మార్పుల వలన శరీర అవయవాల పటుత్వం సడలుతుంది. రకరకాల బాధలు, రోగాలు పుట్టుకొస్తాయి.

మనోక్షేత్రంలో ప్రాణవిఘాతాల వ్యత్యాసాలే ఆవేశము, ఉన్మాద రూపాల్లో ప్రకటితమవుతుంటుంది. భావనా క్షేత్రంలో చెడిన ప్రాణశక్తి మానవుడిని మనిషి రూపంలోవున్న జంతువులలాగా, పిశాచాలలాగా అధోగతిలోకి దిగజార్చుతుంది. ప్రాణతత్వంలో వచ్చిన వికృతమైన మార్పులే పతనానికి కారణాలు. దానిని తగ్గించడానికి చేసే సామాన్య ఉపచారాలు ఉపకరించవు. ఎందుకంటే వాటి ప్రభావం పైపైనే ఉంటుంది. కాని అసలు సమస్య చాలా లోతుగా ప్రాణ చేతనలో ఉంది. పెద్ద పెద్ద ఉపచారాలవల్ల కూడా ప్రయోజనం కనిపించనట్లయితే చేతన యొక్క లోపలి పొరలలో విక్షేపం జరిగినట్లు అర్థం చేసుకోవలసి వస్తుంది. చర్మంలో గ్రుచ్చుకొన్న ముల్లును సూదుల ద్వారా తీసివేయవచ్చు కాని పొట్టలో దిగిన తుపాకీ గుండును తీసివేయటానికి శస్త్రచికిత్సే శరణ్యం.

3.26 జీవ భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని దశాబ్దాలుగా చేసిన పరిశోధనల అనంతరం కనిపెట్టినదేమిటంటే జ్ఞాన తంతువులలో (నాడులు) ఒక విధమైన విద్యుత్ స్పందనలు టెలిఫోన్ సంకేతాల మాదిరిగా ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి. జ్ఞాన తంతువుల ద్వారా విద్యుత్ స్పందనల రూపంలో సందేశాలు ప్రయాణం చేస్తాయి.

ఒక్కొక్క నరం చాలా అడుగుల పొడవు ఉంటుంది. శరీరంలో అన్ని నరాలు కలిసి లక్ష మైళ్ళను మించిన పొడవుంటాయి. వాటి మందం అంగుళంలో వందో వంతు కంటె తక్కువ ఉంటుంది.

జ్ఞాన తంతువులలో విద్యుత్ సెకనుకి 300 అడుగుల

వేగంతో ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. మానవ విద్యుత్ యొక్క గమనము టెలిఫోన్ విద్యుత్ గమనానికంటే ఎందుకు చాలా తక్కువగా ఉందనే ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. దానికి సమాధానము ఏమిటంటే టెలిఫోన్ తీగలలో శుద్ధమైన విద్యుత్ ఉంటుంది కానీ జ్ఞాన తంతువులలో కేవలం విద్యుత్ ప్రవాహమేకాక, దానితోపాటు రసాయనిక క్రియాకలాపాలు కూడా కలిసుంటాయి.

3.27 మనిషి ఒక విద్యుత్ భాండాగారము(పవర్‌హౌస్) అనటంలో సందేహం లేదు. షాకు కొట్టే బల్బులను వెలిగించే మామూలు విద్యుత్తు చాలా బలంగాను, సంవేదనాశీలంగాను ఉంటుంది. జడవిద్యుత్తు, చేతనావిద్యుత్తుల మధ్య ఈ అంతరం ఉండతగినదే. జడవిద్యుత్తుకు వీడు క్రూరుడని, వీడు సాధువనే బేధం లేదు. ఉచితానుచితాల తేడాను తెలుసుకోగలిగే శక్తి దానికి లేదు.

మానవ శరీరంలో వ్యాపించియున్న విద్యుత్తులో చేతనత్వము, సంవేదనల రెండిటి తత్వము ఉన్నది. అందువల్ల, దీనిని నాడీమండలంలో పుట్టిన లేదా వ్యాపించియున్న విద్యుత్తు మాత్రమే అని పరిమితిని విధించలేము. అది జ్ఞాన తంతువుల ద్వారా శరీరం మొత్తాన్ని శాశిస్తున్నప్పటికీ, దాని కేంద్రం మస్తిష్కంలో ఉన్నప్పటికీ, నిజానికి అది ఆత్మ యొక్క ప్రాణ ప్రతిభ మరియు ఆత్మయొక్క భావనా స్థితిలో ప్రభావితమయి ఉంటుంది.

దాని భౌతిక స్వరూపాన్ని తెల్సుకోవాలంటే నోబుల్ పురస్కార

విజేత అయిన 'హాజకిన్' వంటి వైజ్ఞానికులు చెప్పిన ఉపకరణాలు అవసరమవుతాయి. కాని భావనా స్పర్శచేత, దాని ప్రభావం ఇతరులకు కూడా అర్థమవుతుంది. ఒక మంచి వ్యక్తి దగ్గర కూర్చుంటే మనలో కూడా అలాంటి మంచి భావనలు కలుగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో ప్రతిపాదించిన సత్సంగము యొక్క ఆవశ్యకత కేవలం శిక్షణ కొరకేగాక ఆ మహాపురుషుల శరీరం నుండి వెలువడి ఆ పరిసరాలలో వ్యాపించే విద్యుత్ ప్రవాహం యొక్క ఊర్జా వల్ల కూడా లాభం పొందవచ్చు.

గురువుల అనుగ్రహ హస్తం, పిన్నల శిరస్సుపై ఉంచటం, వీపు తట్టటం వంటి క్రియల వల్ల వారి వాత్సల్యాన్ని ప్రకటించటమే కాక ఇందులో విద్యుత్ ప్రవాహ మార్పిడి కూడా ఇమిడివుంది.

పక్షి తన గ్రుడ్లను ఛాతీ క్రింద ఉంచుకొని పొదుగుతుంది. అందులో కేవలం వేడిని ప్రసరింప చేయడమేకాదు పారంపర్యంగా వచ్చిన ప్రవృత్తులను అందచేస్తుంది. పక్షుల శారీరక విద్యుత్తు, అండంలోని పిల్లలలోకి ప్రసరించి పితరుల సంస్కారాలను కలుగ జేస్తుంది. యంత్రాల ద్వారా కూడా గ్రుడ్డుకు వేడిని అందించి పిల్లను తీయవచ్చు కాని అది సంస్కార లోపయుక్తంగా ఉండవచ్చు. అలాగే పాలు త్రాగించబడి, పెంచబడ్డ పసిబాలకులలో తల్లి పాలు, ఆప్యాయత, లాలన, ఒళ్ళో పెట్టుకుని తినిపించటం, దగ్గర పడుకోపెట్టుకోవటం వంటి అనుబంధాలు కరువవుతాయి. ఆ బాలకులు కూడా మానసికంగా అపూర్ణతతో ఉండే అవకాశం ఉంది. సమర్థుల నుండి ప్రసరించే విద్యుత్తు దుర్బలులను పరిపుష్టం చేస్తుంది.

3.28 బ్రహ్మచర్యము, పాతివ్రత్యము, పత్నీవ్రతము మొదలయిన వాటివెనుక సామాజిక, వ్యక్తిగత కారణాలేకాక, ఆధ్యాత్మిక కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. శారీరక విద్యుత్తు యొక్క వేగము కళ్ళలో, వాక్కులో, చేతి వ్రేళ్ళలో అధికంగా ప్రస్ఫుటమవుతుంది. అక్కడినుండి అది బయటికి కూడా ప్రవహిస్తుంది. విద్యుత్తు సూక్ష్మ రూపంలో మస్తింష్కంలోనూ, స్థూల రూపంలో జననేంద్రియంలోనూ ఎక్కువగావుంటుంది.

అంతరంగంలో ప్రవేశించండి - ఆత్మబలం పొందండి :-

మస్తిష్కంలోని విద్యుత్తు అధ్యయనము, ఆలోచన, ధ్యానము మొదలగు మానసిక, యోగ సంబంధమైన పనులలో ఉంటుంది. కాని జననేంద్రియాలలోని విద్యుత్తు స్పర్శ ద్వారా బహిర్గతమవ టానికి తొందరపడుతూ ఉంటుంది. ఇదే కామోత్తేజన యొక్క వైజ్ఞానిక స్వరూపము.

అందువల్లనే మహాపురుషులు బ్రహ్మచర్యమునకు ఎంతో ప్రాధాన్యతనిస్తారు. వారు తాము సంపాదించుకున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తిని క్షణిక సుఖాల కోసము ఖర్చుచేయరు. దీనివలన దుర్బలులకు లాభం కలిగినప్పటికి సబలులకు నష్టం వాటిల్లుతున్నది. తపస్సుకి కలిగే అన్ని విఘ్నాలలోకి పెద్ద విఘ్నము మానవ లేక దైవీ 'రియాతత్వ' ప్రభావం వల్ల జననేంద్రియము ద్వారా ఆ వ్యక్తి యొక్క శక్తిని లాగివేసేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. విశ్వామిత్రుడు, పరాశరుడు, వ్యాసుడు

మొదలయిన వారి తపశ్చర్యల మధ్య జరిగిన కామ వృత్తాంతాలు వీటి ఉదాహరణలే.

మహాపురుషులు తాము సంపాదించిన విద్యుత్ భాండా గారాన్ని కామప్రేరిత కార్యాలకు గాక దాని శక్తిని మస్తిష్కము, మిగతా జ్ఞానేంద్రియముల ద్వారా అనేకులకు సేవ చేసేందుకు బద్ధులయి బ్రహ్మచారులుగానే ఉండిపోతారు. ఇదే మాట స్త్రీలకి కూడా వర్తిస్తుంది. తేజస్వినులుగానూ, మనస్వినులు గాను అవటం కోసం వారు కూడా బ్రహ్మచర్యమును పాటించాల్సివుంటుంది.

ఈ శారీరక విద్యుత్తు శరీరము, మనస్సుల ద్వారా ఖర్చుయి పోతూవుంటుంది. దీనిని ఒకచోట కేంద్రీకరించి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ఉపయోగించుకుంటే ఎంతో ప్రగతి సాధించ వచ్చు. ఈ శారీరక విద్యుత్తు దైనిక జీవనంలో చాలా పనులకు ఖర్చుయి బలహీనపడుతుంటుంది. సాధనచేత దానిని సదుపయోగం చేసుకొని, అభీష్టసిద్ధికి ఉపయోగించుకున్నట్లయితే, సర్వసమృద్ధి చేత సుసంప న్నుడవుతాడు. సఫల జీవనుడవుతాడు.

ప్రాణాయామము ఈ దిశలో ప్రథమ సోపానము. బలహీన మైన ప్రాణాన్ని బయటికి వదిలి, దాని స్థానంలో మహాప్రాణాన్ని నింపు కోవడం ఈ సాధన యొక్క లక్ష్యం. సంధ్యావందనం మొదలయిన నిత్యకర్మానుష్టానముల చేత సాధనల ప్రారంభ పరిచయము ఏర్పడి, అభ్యాసక్రమంలో అభివృద్ధిని పొందుతూ, జీవిత లక్ష్య సాధనకై నిరంతర

గమనశీలుడవుతాడు.

ప్రాణము– శక్తి యొక్క పర్యాయపదము. భౌతిక సంపదలు, ఆధ్యాత్మిక విభూతులు కూడా దీని పరిధిలోకే వస్తాయి.

3.29 శారీరక పరిపుష్టిచేత ఓజస్వి, మనోబల పుష్టిచేత మనస్వి, సామాజిక ప్రతిష్ఠ గౌరవాల చేత యశస్వి, ఆత్మ నిష్టతచేత తేజస్వి కాగలడు. ఈ నాలుగు రకాల శక్తులు ఏ మూలంలో పుట్టినవో దానినే ప్రాణశక్తి అంటారు. ప్రాణ సాధన ద్వారా ఈ విభూతులను పొందవచ్చు.

అంతరంగంలో ప్రవేశించండి. ఆత్మబలం పొందండి:-

విశిష్ఠతగల మస్తిష్కము విలక్షణాలకు కేంద్రము. దీనిముందు మానవులు తయారుచేసిన ఎన్నో యంత్రాలను కలిపినా అవి తక్కువే అవుతాయి.

బ్రహ్మాండము యొక్క భౌతిక పదార్థాల ముందు చేతనను పోల్చుటకు అంతులేని, అనంతమైన, అనిర్వచనీయమైన అనే పదాలు వాడితేనే సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి.

సూర్యుడు, చంద్రుడు, సౌరమండలంలోని మిగతా గ్రహాల నుండి పృథ్వి ఎన్నో అనుదానాలు పొందుతోంది. ఇది అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఆ అనుగ్రహాల సంపద నుండి జీవిత వ్యాపారము జరుగుతూవుంటుంది. సౌరమండలానికి బయట ఉన్న గ్రహాలు, నక్షత్రాలు కూడా అటువంటి అనుదానాలనే ప్రసాదిస్తూ ఉంటాయి.

అవి తేలికగా ఉండటంచేత యంత్ర పరికరాల ద్వారా అవి కనిపించనప్పటికి అవి స్వల్పమైనవి, లెక్కలోనికి రానటువంటివికావు. ఏ వస్తువైనా తేలికగా ఉన్నప్పటికీ అది హాస్యాస్పదంకాదు. **సత్యమేమంటే సూక్ష్మత పెరిగిన కొద్దీ శక్తి పెరుగుతుంది.**

4. ప్రాణవంతులు అయ్యే విధానము

ప్రాణశక్తి యొక్క సర్వ సామర్థ్యము :-

4.2 ప్రాణము చేతనత్వ వికాసానికి కేంద్రబిందువు. దీని ఊర్ధ్వ గమనము మరియు అధోగమనము మీదే చేతనత యొక్క అభివృద్ధి, పతనము ఆధారపడివున్నాయి. ఆత్మ యొక్క లక్ష్యమే బ్రహ్మానంద ప్రాప్తి. నాడీ తంతులలో ప్రవహించే ప్రాణశక్తి మీద ఈ దివ్య ఆనందము అవతరిస్తుంది. ప్రాణశక్తిలోని ఆనందం మేరుదండములో నున్న సుషుమ్నా మార్గంలో ఎప్పుడెప్పుడు క్రిందకి దిగుతుందో అప్పుడప్పుడు ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా భౌతికత వస్తూ పోతూ ఉంటుంది. పై నుంచి క్రిందికి ప్రవహించేటప్పుడు ప్రాణం యొక్క తరంగ వేగములో అభివృద్ధి ఉంటుంది. భౌతికతకి అనుసారంగా తరంగ వేగము యొక్క పెరుగుదల క్షీణతల మార్పు ఉంటుంది. పైకి ప్రవహించేటప్పుడు తరంగ దైర్ఘ్యము తగ్గుతుంది. కానీ ఆంతరిక ఊర్జాలో అభివృద్ధి జరుగుతుంది.

సుషుమ్నలో భృకుటి మధ్య స్థానం నుంచి వెన్నుముక చివరి ఆధార బిందువు వరకు ఆరు చక్రాలున్నాయి. భృకుటి మధ్య స్థానంలో వెనకవైపు కపాలంలో ఆజ్ఞా చక్రము, కంఠంలో విశుద్ధి చక్రము, హృదయం వెనుకవైపు అనాహత చక్రము, నాభి వెనుకవైపు మణిపూరక చక్రము, జననేంద్రియము వెనుకవైపు స్వాధిష్ఠాన చక్రము, వెన్నుపూస చివరి ఆధార బిందువులో మూలాధార చక్రము ఉంటాయి. సుషుమ్న

పైన నుదిటివద్ద చేతన యొక్క సర్వోత్తమమైన కేంద్రం సహస్రారము. ప్రాణం యొక్క దివ్యత పైనుంచి క్రిందికి అంటే ఈ సహస్రారము నుంచి మూలాధారానికి వచ్చేటప్పుడు తగ్గుతుంది. ఈ చక్రాలనుంచి, కుండలాలనుంచి ప్రాణము ప్రవహించే కారణంవల్ల దీనిని కుండలిని శక్తి అంటారు. శరీర విజ్ఞానానుసారం ఈ చక్రాలలో నాడీ కేంద్రాలున్నాయి. సూక్ష్మ నాడీతంతులు ఇక్కడనుంచి సంపూర్ణ శరీరానికి విస్తరిస్తాయి. నాడీ సంవేదనలో నియంత్రణ యొక్క కేంద్ర బిందువులు ఇవే.

కుండలినీ జాగరణ ప్రక్రియలో ఈ ప్రాణశక్తిని ఆరోహణ చేస్తారు. ఈ ప్రాణశక్తిని ఉర్ధ్వ దిశలో పైకి పంపిస్తారు. ఎప్పుడైతే చక్రబేధన చేసుకుంటూ ప్రాణశక్తి పైకి ప్రవహిస్తుందో చిత్తములో నున్న అజ్ఞానపు పొరలు తొలగుతాయి. దివ్యత్వము పెరుగుతుంది. సాధకుడు ఆనందము యొక్క శ్రేష్ఠమైన స్వరూప రసానుభూతి పొందుతాడు. ప్రాణశక్తిని విషయాసక్తి నుంచి మరపించి పరమానందం పైపుకి మళ్ళించటమే కుండలినీ జాగరణ యొక్క లక్ష్యము. ఈ దివ్యమైన ఆనంద స్థితి యొక్క పేరే సమాధి. ఈ స్థితిలో సాధకుడు అత్యంత ఆనందానుభూతిని పొందుతాడు. సాధకుడు తుచ్ఛమైన విషయాలకు ఆకర్షింపబడడు.

సామాన్య స్థితిలో ప్రాణము విభజింపబడి సుషుమ్న ద్వారా బయటకు వచ్చే నర నాడుల నుంచి శరీరమంతా సంపూర్ణంగా విస్తరించుకుంటుంది. శరీరము యొక్క సమస్త కార్యకలాపములు జరిగేటట్లుగా చూస్తుంది. ప్రాణప్రవాహం కామ భావనవల్ల తీవ్ర వేగంతో క్రిందకి ప్రవహించేటట్లు చేస్తుంది. శరీర కార్యకలాపాల యొక్క ఆలస్యము

దీనివల్లే జరుగుతుంది. ఇంద్రియాలన్నీ బలహీనపడతాయి. అంతేగాక నిత్య కార్యక్రమములలొ అవరోధం జరుగుతుంది. ప్రాణశక్తి బలహీనపడుతుంది. దీనివల్ల ఆత్మ యొక్క దివ్యత్వంలో తగ్గుదల ఏర్పడుతుంది. కానీ దీని సంవేగం క్రిందికు పైకి ప్రయాణించటం వలన, చక్రాల నుంచి ముందుకు వెళ్ళటం వలన దీని శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరంలో వ్యాపించివున్న ప్రాణము సుషుమ్నలో కేంద్రీకరించడం వల్ల ఇంద్రియాలు ఆధీనంలోకి వస్తాయి. ప్రాణశక్తి నెమ్మదిగా పెరగటం వల్ల ఇంద్రియాల చంచలత్వం తగ్గుతుంది. ప్రత్యేక చక్రాల బేధనతోపాటు శారీరక క్రియలలో, శ్వాసగతిలో, హృదయ స్పందనలో క్షీణత వస్తుంది. చివరకు మొత్తం శాంతముగా ఉంటుంది. బ్రహ్మరంధ్రములో ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రవేశము స్థిరపడటము వలన శరీరం యొక్క అన్ని కణాలూ నిశ్చలంగావుంటాయి. ఈ కారణం వల్లే సమాధి స్థితిని చేరిన సాధకునికి నాడి, హృదయ స్పందన పరీక్షించిన వైజ్ఞానికులకు జీవన లక్షణాలు కనిపించవు. కానీ ఇక్కడ ప్రాణం బ్రహ్మరంధ్రములో కేంద్రీకరింపబడివుంటుంది. పైకి ప్రవహించే ప్రాణం యొక్క దివ్యత్వం పెరుగుతుంది. కానీ దీని తరంగ దైర్ఘ్యం తగ్గుతుంది.

సహస్రారంలోకి వెళ్ళేసరికి ప్రాణం యొక్క తరంగ దైర్ఘ్యం శూన్యంగా మారి ఊర్జ అనంతమౌతుంది. తరంగ వేగము ద్వారా మాత్రమే వైజ్ఞానికులు శరీరంలోని చైతన్యాన్ని గుర్తించగలరు. ఇది శూన్యం అయినప్పుడు చైతన్యాన్ని గుర్తించేందుకు ఇకవారి దగ్గర ఎలాంటి యంత్రమూ లేదు. సహస్రారంలో ప్రాణంవుండి ఊర్జా యొక్క

ఖర్చు ఆగిపోవటం వల్ల సాధకుడు కోరినంత కాలం ఆయువుతో జీవించి ఉండవచ్చు. ఇప్పటికీ హిమాలయాలలో వేయి సంవత్సరాల ఆయుష్షు కల్గి సమాధి స్థితిలో ఉన్న యోగులు కలరు. వీరి యొక్క దీర్ఘాయువు యొక్క రహస్యాన్ని గురించి వ్యాఖ్యానించేందుకు వైజ్ఞానికుల వద్ద ఉండే భౌతిక యంత్రముల వల్ల గుర్తించటానికి వీలుకాదు.

ప్రాణ సంపన్నత ప్రాణాయామ సాధన యొక్క లక్ష్యము. ప్రాణాయామం ద్వారా పిండంలో ఉన్న ప్రాణాన్ని బ్రహ్మాండంలో ఉన్న ప్రాణంతో జోడించి సాధకుడు తనని తాను నింపుకుంటాడు. ప్రాణశక్తిని పొందటం అనేది గొప్ప సంపద. దీనిముందు అన్ని భౌతిక వస్తువులు దిగదుడుపే. క్రియగా చూస్తే ప్రాణాయామం అంటే ముక్కు ద్వారా గాలిని తీసుకోవటం, కుంభించి మరల వదలటంలాంటి సామాన్యమైన పనులుగా కనిపిస్తాయి. కానీ ఉపయోగపరంగా చూస్తే అసామాన్యమైన అద్భుతమైన ఒక వైజ్ఞానిక ప్రక్రియ. ప్రాణ సంపద యొక్క సహాయంతో కుండలినీ యోగ సాధనవంటి క్రియల ద్వారా చేతనాశక్తి యొక్క జాగృతి జరుగుతుంది. ప్రాణమును నియంత్రించి, అభివృద్ధి చేయుట ద్వారా ప్రాణ చేతనను సమర్థంగా చేసుకొనవచ్చును. దీనివలన సమస్త మానసిక, భౌతిక కార్యకలాపాలు క్రమపద్ధతిలో నియంత్రించబడతాయి.

ప్రాణం మీద విజయం సంపాదించే యోగి సర్వసమర్థుడు అవుతాడు. పంచ భూతాలతో తయారైన శరీరం నడిచేందుకు ప్రాణం అనే ఒక ముఖ్య శక్తి మనలో ఉంచబడింది. శరీరధారి అయివుండి అతను శరీరానికి పరాయి. వీరి చేతనలో సత్యం యొక్క ప్రకాశం

అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది.

ప్రాణాయామము యొక్క సామాన్య అభ్యాసం ద్వారా సాధకుడు అంతరిక్షంలో వ్యాపించివున్న ప్రాణ చేతనత్వంలోనుంచి క్రమంగా ప్రాణశక్తిని లాక్కుంటూ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుంటాడు. దీని అసామాన్య ప్రక్రియవల్ల చేతనను సర్వ సమర్ధవంతంగా చేసేందుకు కావల్సిన ఎన్నో వైజ్ఞానిక పద్ధతులు ఉన్నాయి.

4.3 మనుష్యుని యొక్క తేజస్సు అంతర్నిహితంగా ఉన్న శక్తిధారలే :-

ముఖానికిమల్లే ఈ తేజోవలయం జననేంద్రియ క్షేత్రంలో కూడా ఉంటుంది. అందువల్లే ఉత్తేజ సంబంధమైన ఆకర్షణ ఇక్కడ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ వలయం యొక్క ప్రభావం వల్లనే యవ్వనం ఆకర్షణని కలుగచేస్తుంది. భిన్నలింగాల సమీపతే ఈ వలయంలో ఎక్కువ ప్రేరణ తీసుకువస్తుంది. సమలింగ సామీప్యం వల్ల ఇది ఉత్తేజం చెందదు.

4.4 అయస్కాంత స్పర్శవల్ల సాధారణ లోహానికి కూడా అయస్కాంత ఆకర్షణ శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది. ప్రచండ ప్రతిభా సంపన్నమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారిలో ఇలాంటి మానవ విద్యుదాకర్షణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీరి పరామర్శ, జ్ఞానం, సహయోగం వల్ల సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తులకు లాభం కల్గుతుంది. కానీ అన్నింటికంటే అధిక లాభం తేజోవలయానికే. అది తన శక్తి సామర్థ్యాలను నిరంతరం పెంచు కుంటుంది.

శరీర ఊర్జా యొక్క సద్వినియోగంతో ప్రఖరతను వికసింపచేయుట:-

అంతేగాక ఎవరు దీని సాన్నిధ్యంలోకి వస్తారో, వారిలో త్వరత్వరగా మార్పులు సంభవించి ప్రభావితం చేయటంలో సఫలతని సాధిస్తుంది.

4.5 ఊర్జాశక్తి యొక్క కేంద్రము మస్తిష్కమని అంటారు. శరీరం అనే ఈ యంత్రం సవ్యంగా పని చేయగలగటానికి ఈ సామర్థ్యమే ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చూడటానికి చాలా తక్కువగా కనిపించినా దీని ప్రభావం యొక్క మోతాదు చూస్తూ చూస్తూ పెరుగుతుంది. చిన్న పరమాణువు తన శక్తి ప్రద ర్శించటానికి అవకాశం వస్తే అది భూమి-ఆకాశాన్ని ఆవరిస్తుంది. మానవ శరీరం యొక్క ఊర్జాలో చేతనత్వం కలిసివుండటం వల్ల దీని సామర్థ్యము మరింత అధికమౌతుంది. మస్తిష్కం మధ్య అనగా "పర్పిక్యో డక్టల్ మేటర్"లో ఊర్జా ప్రవాహం చేరటం వల్ల ప్రతిక్రియగా స్వరూపమైన 'ఇన్‌డోఫిన్' అనే పేరుగల ప్రాకృతిక రసద్రవ్యం వస్తుంది. ఇది నొప్పి యొక్క ప్రభావాన్ని వెంటనే తగ్గిస్తుంది.

4.6 యోగ సాధన ద్వారా ఈ శరీర ఊర్జాను సంతులితం నియంత్రితం చేసి మస్తిష్కంలో (ప్లెజర్ సెంటర్స్) ఆనందమయ కేంద్రంలో ప్రేరేపించటం వల్ల వ్యక్తి యొక్క జీవితం ఎల్లప్పుడూ స్వస్థతతో ఆనందంగా సుఖంగా ఉంటుంది.

ఈ ప్రాణవిద్య మనలను సమర్ధులను చేస్తుంది.

గాయత్రీ మంత్రం ద్వారా ఏ ప్రాణవిద్య సాధన చేస్తామో అది బ్రహ్మవిద్య. జపం, అనుష్ఠానం మరియు పురశ్చరణల ద్వారా మనోభూమిని నిర్మలంగా చేయవచ్చు. ఏవిధంగా అయితే రైతు తన కృషితో భూమిని దున్ని బీజాలు నాటి యోగ్యంగా తయారు చేస్తాడో అలాగే ఆత్మకళ్యాణ బీజాలకు మన మనోభూమిని మంత్ర రూపంలో ఉన్న హలం సహాయంతో అందులో ఉన్న కుసంస్కారాలను దున్ని సంస్కారవంతంగా నాటడానికి అనువుగా తయారు చేసుకోవాలి. ఆ ప్రాణబీజ సాధన యొక్క తీవ్రత వల్ల శక్తి మరియు సిద్ధి రూపాలలో ప్రకటీకృతం అవుతుంది. గాయత్రీ ఉపాసకులకు జపంతో ప్రధమ తరగతిని పూర్తిచేసుకున్నాక రెండవది ప్రాణ సాధన. గాయత్రీ శబ్దం యొక్క అర్ధం ప్రాణాన్ని పెంచుకునే ప్రక్రియ.

సాధకుడు తన అంతరాత్మలో ఎంత అధికంగా శక్తిని నింపుకోగలిగితే అంత అధికమైన శక్తిధారణ జరుగుతుంది. అంతే ప్రాణయుక్తమైన ఆత్మబల సంపన్నుడౌతాడు.

ఏడు ప్రాణాలే ఏడుగురు ఋషులు, ఏడుగురు ఋషులు జ్ఞానము తపము మరియు ఆధ్యాత్మిక బలములకు ప్రతీకగా ఉంటారు. ఈ ఋషులు ప్రాణ రూపంలో ఎల్లప్పుడూ మనలోనే ఉంటారు. గాయత్రీ ఉపాసన వల్ల వీరిని మనలో జాగృతం చేసుకున్న సాధకుడు ఋషి తత్వాన్ని పొందేందుకు అర్హుడౌతాడు.

4.7 అందువల్ల రకరకాల ఋషుల పేర్లతో దీనిని గూర్చి చెప్ప

బడివుంది. ఇంద్రియ నియంత్రణకు 'గుత్సు' మరియు కామదేవుని 'మద' అని అంటారు. ఆ రెండింటి పనుల వల్ల ప్రాణశక్తి ద్వారా మనిషి సంపన్నుడు అవుతాడు. అందుకే వీరిని 'గుత్సమన్ ' అంటారు.

'**విశ్వమిత్రస్య అసౌ విశ్వామిత్ర :** ' ప్రాణం యొక్క సమస్త విశ్వావలంబన కావటం వల్లనే ఇతినిని మిత్రుడుంటారు. ఇందువల్లే ఇతడు విశ్వామిత్రుడు.

మననం చేసేది, భజించేది, సేవించేది మరియు శ్రేష్ఠమైనది అవటం వల్ల దీనిని వామదేవ్ అని అంటారు. ఇది పాపం నుంచి రక్షిస్తుంది. అందుకే ఇది అత్రి బీజ రూప శరీరం యొక్క మారణ వల్ల భరద్వాజ అని అంటారు.

విశ్వంలో అన్నింటికంటే శ్రేష్ఠమైనది, విశిష్ఠమైనది అవటం వల్ల విశిష్ఠం కూడా అయ్యింది. ఇదేవిధంగా ప్రాణం యొక్క అనేకమైన పేర్లే ఋషులు.

"ప్రాణం దేవా అనుప్రాణన్తి । మనుష్య పరావశ్చమే ।

ప్రాణోహి భూతానామాయుః । తస్మాత్సర్వాయుషముచ్యతే ।

సర్వమేవత ఆయుర్యన్తి మే ప్రాణం బ్రహోపాసతే ।

ప్రాణోహి భూతానామాయుః । తస్మాత్ సర్వాయుషముచ్యతే । "

తైత్తరీయ 2/3.

దేవత, మనుష్యుడు, పశువులు మరియు సమస్త ప్రాణులు

ప్రాణంతో అనుప్రాణితులే. ప్రాణమే జీవనము. అందువల్లే దీనిని ఆయువు అంటారు. ఇది తెలుసుకుని ఎవరైతే ప్రాణ స్వరూప బ్రహ్మని ఉపాసన చేస్తారో వారు నిశ్చయంగా ఆయువుని పొందుతారు.

"సర్వాణి హవా ఇమాని భూతాని

ప్రాణమేవాభిసంవిశన్తి ప్రాణమభ్యుజ్జిహతే"

ఛందోగ్య 2/22/పై.

ఈ ప్రాణులన్నీ ప్రాణం నుంచి ఉత్పన్నమైనవే మరియు మళ్ళీ ప్రాణంలో కలిసిపోతాయి.

"ప్రాణాద్ధి ఖల్విమాని భూతాని జయన్తే, ప్రాణేన జాతాని జీవన్తి"

ప్రాణం నుంచే అన్ని ప్రాణులు ఉత్పన్నమౌతాయి. మరియు జన్మించాక ప్రాణంతోనే జీవిస్తాయి. ***యావద్ధయస్మిన్ శరీరే ప్రాణోవసతి తావదాయుః। కౌషికతకి ఉపనిషత్తు.***

ఎప్పటివరకు ఈ శరీరంలో ప్రాణం ఉంటుందో అప్పటివరకు జీవితం ఉంటుంది.

నిక్షిప్తంగా ఉన్న ప్రాణాగ్నిని ఎలా జాగృతం చేయవచ్చు ?

4.8 మానవ శరీరంలో శక్తి అద్భుతమైన భాండాగారం. బీజం రూపంలో నిద్రా స్థితిలో నొక్కబడి ఉంటుంది, ఇది నిండుగా ఉంటుంది. యోగాన్ని ప్రాణ ఊర్జా, జీవన శక్తి, కుండలిని మొదలైన పేర్లతో పిలుస్తారు. పరమాణువు యొక్క నాభిలో ప్రచండమైన శక్తి నిండియున్నది.

కానీ అది ఎప్పుడు పనిచేస్తుందంటే సునిశ్చితమైన వైజ్ఞానిక క్రియద్వారా నాభి యొక్క విఖండన చేయవలెను. కానీ ఈ పని చాలా కఠినమైనది. ఖర్చుతో కూడినది. కుండలినీ మహాశక్తి ప్రతిమనిషిలోనూ సుషుప్త స్థితిలో ఉంటుంది. సామాన్య మనుష్యులు దీనిని కామోల్లాసానికి తప్ప ఈ భాండాగారాన్నుంచి ఇంక ఏ ఇతర విశేష లాభాన్ని పొందరు. ప్రాణాయామం యొక్క విశిష్ఠ ప్రక్రియ ద్వారా ఈ మహాశక్తిని జాగృతం చేసి పై వైపుకు ప్రవహింప చేస్తే ఒక విశిష్ఠమైన భూమికను నిర్వహిస్తుంది. కుండలినీ జాగరణకు ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రచండమైన లోతు అవసరం. దీనికొరకు బ్రహ్మాండంలో వ్యాపించివున్న ప్రాణతత్వాన్ని ఆకర్షించి మనలో నింపుకోవాలి. "సూర్యబేధన" ప్రాణాయాము ఈ ప్రయోజనానికి అత్యధిక సహాయాన్ని అందిస్తుంది. ప్రాణాగ్నిని వెలిగించి ఉపయోగించుకోవటమే భౌతిక సిద్ధులకు, ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులకు మూలాధారము.

సూర్యబేధన ప్రాణాయామము :– ఏదైనా ఒక ప్రశాంత స్థానంలో ఉషోదయం సమయమున తూర్పుదిక్కున ముఖాన్ని ఉంచి స్థిరచిత్తులై కూర్చోవాలి. ఆసనం సహజంగా ఉండాలి. వెన్నుపూస, మెడ, తల నిట్టనిలువుగా ఉండేటట్లుగా పెట్టి కూర్చోవాలి. నేత్రాలు అర్ధనిమీలితంగా ఉంచి మోకాళ్ళమీద రెండు చేతులను పెట్టుకోవాలి. సూర్యబేధన ప్రాణాయామమునకు ఈ ముద్రలోనే కూర్చోవాలి.

కుడివైపు ముక్కురంధ్రాన్ని మూసి ఎడమవైపు నుంచి నెమ్మదిగా గాలిని స్వీకరించాలి. వాయువుతో పాటు చంద్రనాడిలోవుండే ప్రాణశక్తి అత్యధిక మోతాదులో ఆకర్షింపబడుతోంది అనే భావన

చేయాలి. ఈ ప్రాణశక్తి సుషుమ్నా మార్గం ద్వారా ఋణ విద్యుత్ ప్రవాహ ఇడా నాడి ద్వారా మూలాధారం వద్దకు వెళుతోంది మరియు అక్కడ సుషుప్తిగా ఉన్న అంగాన్ని తట్టి, కుదిపి మొదటి పూరకం తర్వాత ప్రాణాన్ని సుషుమ్నలో ఉండే ధన విద్యుత్ప్రవాహం ద్వారా బయటికి పింగళా మార్గం ద్వారా తీసుకు రావాలి. లోపలికి ప్రవేశించేటప్పుడు అంతరిక్షంలో ఉన్న ప్రాణం శీతలంగా ఉంటుంది. మూలాధారం కూడా చల్లగా ఉంటుంది. అందుకే ఇడని చంద్రనాడి అని అంటారు. ఎడమవైపు ముక్కురంధ్రాన్ని చేతితో మూసి అంతర కుంభకం తర్వాత బయటకి వదలాలి. కుడిముక్కు రంధ్రం ద్వారా బయటికి వదలాలి. బయటికి తెచ్చేటప్పుడు అగ్ని ఉద్దీపన ప్రాణప్రహారం యొక్క సంఘర్షణ ఉష్ణం వల్ల ఎక్కువ అవుతుంది మరియు ప్రాణంలో సమ్మిళితం అవుతుంది. వెనక్కి తిరిగేటప్పుడు పింగళ ద్వారా ధన విద్యుత్ యొక్క క్షేత్రంలోంచి బయటికి రావటం వలన అగ్ని యొక్క వేడి మార్గం అనచ్చు. రెండు కారణాల వలన ప్రాణ వాయువు వేడిగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ నాడిని సూర్యనాడి అంటారు.

ఈ ప్రాణాయామం విశేషత ఏమిటంటే ఇందులో మళ్ళీ సూర్యనాడితో పూరకం మరియు చంద్రనాడితో రేచకం చేయవలెను. మూలాధారంలో ప్రాణాన్ని లేపుతున్నట్లు దానిని ఉద్దీపన చేస్తున్నట్లు భావనని ఎల్లప్పుడు చేసుకోవాలి. ఈవిధంగా ఈ ప్రాణాయామం యోగిక్ చక్రాలను జాగృతం చేసే ఒక సశక్తి ప్రాణాయామము.

యోగ సాధనలో క్రియా - కృత్యాలతో పోలిస్తే భావన, విశ్వాసము మరియు సంకల్పము ఆధిక్యత వహిస్తాయి. సాధకుడికి

దీనివలన లాభం జరుగుతుంది. శ్వాసద్వారా తీసుకున్న ప్రాణాన్ని వెన్నుబాము మార్గంలో మూలాధారం వరకు తీసుకుని వెళ్ళే క్రియను దృఢమైన సంకల్పంతో చేయాలి. నిశ్చిత రూపంలో సూర్య మండలం నుంచి లేక అంతరిక్షం నుంచి ప్రేరేపించబడిన ప్రాణం మూలాధారం వరకు చేరుతుంది మరియు అక్కడ నిద్రిస్తున్న కుండలినీ శక్తిని తట్టి ప్రాణాగ్నిని తన తీవ్రమైన ఆఘాతములచేత లేపుతుంది అనే భావనని ఎల్లప్పుడూ ఉంచుకోవాలి.

యోగశాస్త్రాలలో సూర్యబేధన ప్రాణాయామము గొప్ప మహత్వంగల దానిగా చెప్పబడింది. కుండలినీ మహాశక్తి జాగరణ కొరకు ఎక్కువ ప్రమాణంలో ఈ ప్రాణ ఊర్జా అవసరమౌతుంది. ఇది సూర్య బేధన ప్రాణాయామము వల్లనే సంభవిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ సామాన్యమే అయినా దాని ఫలితము మాత్రం అసామాన్యం, అద్భుతం.

ప్రాణశక్తిని పెంపొందించడం వలన కలిగే పరిణితులు :-

బ్రహ్మపురమని చెప్పబడే ఈ శరీరంలో ప్రాణమే ఎన్నో రకాల అగ్నుల రూపంలో ప్రజ్వరిల్లుతూ ఉంటుంది. ఆ అగ్ని జఠరాగ్ని అవ్వొచ్చు లేదా యజ్ఞంలో వర్ణించే మూడు దివ్యాగ్నులు కావచ్చు. ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడే ప్రకృతి మరియు అగ్నివిజ్ఞానంలో చెప్పబడిన పదమూడు అగ్నులు లేక యోగాగ్ని రూపంలో ప్రాణశక్తి యొక్క సముచ్ఛయాన్ని కుండలిని అంటారు. భిన్నభిన్న రూపాలలో ఇది బయటకు ప్రకటీకృతమౌతూంటుంది. ఒకొక్కసారి కళ్ళద్వారా, మరి

యొకసారి భంగిమల ద్వారా, ఇంకొకసారి వాక్‌శక్తి ద్వారా, మరియు అప్పుడప్పుడు బలపరాక్రమసాహసరస రూపముల ద్వారా దీని భౌతిక అభివ్యక్తీకరణ చూడవచ్చు.

శరీరరథంలో వ్యాపించియున్న ఈ తత్త్వమే మనిషి యొక్క జీవనశక్తి లేక ఓజస్. మనస్సులో అభివ్యక్తీకరింపబడుట వలన ఈ తత్త్వాన్ని ప్రతిభ, మేధ, తేజస్సు అని అంటారు.

సూక్ష్మశరీరంలోని ప్రాణశక్తి యొక్క కాంతిని వెదజల్లే రవ్వల యొక్క సంఘటిత రూపమే మానవుని స్థూల రూపము. అనంత, అపరిమిత శక్తిరాశి ఉండుట వలన ఈ శరీరాన్ని దేవమందిరం అంటారు. ఇందులో పంచ ప్రాణాల రూపంలో ఐదుగురు దేవతలు ప్రతిష్టింపబడివుంటారు.

ఒకే దేవతా శక్తి మానవుడిని అజరుణ్ణి, అమరుణ్ణి చేయగలిగితే ఐదుగురు దేవతల అనుగ్రహ సిద్ధిని పొందినప్పుడు ఎంత సమర్ధుడు శక్తిమంతుడు అవుతాడో ఊహిస్తేనే శరీరము గగుర్పాటు చెందుతుంది.

హైకల్ ఫండోమెంటల్ లా ఆఫ్ యూనివర్స్‌లో ప్రాణ తత్త్వము, మనస్సు మరియు చేతన తత్త్వము యొక్క సమిష్టిగా వ్యాపించి యున్న శక్తులుగా అభివర్ణించారు. ప్రస్తుత విజ్ఞానం దీని అస్తిత్వాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడలేకపోవటానికి కారణం దానియొక్క చేతకానితనం. కానీ ఇది అనుభూతికి సంబంధించిన విషయం. అదేమిటంటే ప్రాణం.

4.10 అంతరిక్షంలో వ్యాపించియున్న ప్రాణము, వికసించి ఉన్న స్థితిలో మనస్సు మరియు, చేతన, ఈ మూడు విశ్వాన్ని పూర్తిగా నియంత్రిస్తాయి.

ఎవరి ప్రాణం శక్తివంతంగావుంటుందో, వారు ఒక శరీరంతో రకరకాలచోట్ల ఒకేసారి పనిచేయ గల్గుతారు. ఇలాంటి అనేక ఘటనలు ప్రాణవంతులు, సంకల్పవంతులైన వ్యక్తుల వలన జరగటం కనిపిస్తుంది.

వీరికి ఇచ్ఛాశక్తి, సంకల్పశక్తి, స్ఫూర్తి మరియు క్రియాశక్తి అత్యధికంగా ఉంటుంది.

ప్రాణవిద్యుత్తును సేకరించుకొనుట మరియు కాపాడుకొనుట :-

4.11 యోగసాధకులు ఆసనం, ప్రాణాయామము, ధ్యానము మరియు ఉపవాసము మొదలైన వాటిని పట్టుదలతో నియమంగా అభ్యాసము చేయవలెను. దీనివలన వీరికి సఫలత ప్రాప్తిస్తుంది. ఎనిమిది అడుగుల దూరంలో ఉండగానే ఏ వస్తువునైనా వారివైపు ఆకర్షించుకోవటం, వాటిని స్థానపరివర్తన చేయటంవంటి రకరకాల ప్రయోగాలు చేయగలుగుతారు.

4.12 ప్రాణశక్తి యొక్క ఉదాత్తీకరణ :-

శరీర శాస్త్రజ్ఞులు నిర్వహించిన పరీక్షలలో స్పష్టమైన విషయం

ఏమిటంటే మనిషి నాలుక ఎంత చైతన్యవంతంగా ఉంటుందంటే ఒక భాగం స్ట్రిక్నిన్ పౌడర్‌ని 10 లక్షల రెట్లు నీటితో కలిపినప్పుడు అది దాని రుచిని గ్రహించగలుగుతుంది. ఈవిధంగానే చెవుల యొక్క వినికిడి జ్ఞానం 20 నుంచి 20 వేల హెర్ట్జ్ ఉంటుంది. దృష్టి యొక్క తీక్షణత 450 ఖరబ్బుల నుంచీ 750 ఖరబ్బుల మధ్యవుంటుంది.

స్థూల అంగాలలో సామర్థ్యం, వివరణ, రూపం, చేతనశక్తి అవగాహన కొరకు ఇచ్చిన ఉదాహరణ మాత్రమే. దీని పరిధి అపరిమితము. ఎక్కడయితే స్థూల ఇంద్రియాలు పనిచేయటం ఆరంభమౌతుంది. మానివేస్తాయో అచ్చటనుంచి చేతనత్వము యొక్క విస్తృత వికాసవంతమైన స్వరూపం పనిచేయుట ఆరంభమగును. దీనిని ఎలా పొందాలి? యోగ సాధనలు వ్యక్తి చేతనను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతాయని, సంస్కరిస్తాయని ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం నిర్ధారణ చేస్తుంది.

4.13 జర్మనీకి చెందిన జీవ శాస్త్రజ్ఞుడు ఆర్నెస్ట్ హెనికిక్ హైకల్ చేతనను పాశవిక చేతన, మానసిక చేతన అని రెండు భాగాలుగా విభజించాడు. రెండింటికి మధ్యనున్న అంతరాన్ని వివరిస్తూ హైకల్ ఏం చెప్పాడంటే – పాశవిక చేతనను ఇతర ప్రాణులలోకి మార్పిడి చేయటం మాట అటుంచి జంతువులు కూడా వీటిని అర్థం చేసుకోలేవు. పాశవిక చేతన శరీర ప్రధానమైనది. దీనిని ఇన్‌స్టింక్ట్ అంటాము. కానీ మానవ చేతన మనస్సు ప్రధానమైనది కావటం వలన దీన్ని మనం వివేకము అంటాము.

చేతనత్వము ఎప్పుడైతే సంస్కరింపబడుతుందో మస్తిష్కంలో క్రొత్తక్రొత్త విచారణలు వస్తాయి. ఇంతకుముందు ఇవి ఊహకు కూడా అందని విషయాలు అయివుంటాయి. ఉన్నత ప్రాణ చేతన ఒక దివ్యమైన వరం. దీని ప్రాప్తివల్ల చేసిన పురుషార్థం నిశ్చయంగా ఫలవంత మౌతుంది.

4.15 "తేజోవలయము" లేక "బయోప్లాస్మా" :-

మహాపురుషుల యొక్క సూక్ష్మప్రాణం, వారు ఉన్న స్థలాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అవే తీర్థస్థలాలుగా ప్రేరణను కలిగిస్తూ, దర్శించిన వారి మనస్సులను ప్రభావితం చేస్తూంటాయి.

శబ్దాలు కూడా వాటి అస్తిత్వాన్ని అంతరిక్షంలో చిరకాలం ఉంచుతాయని మార్కోని చెప్పేవాడు. ఏసుక్రీస్తు తన అంతిమ సమయంలో చెప్పిన మాటలు ఇప్పుడు కూడా ప్రయత్నం చేత విన్నట్లు, అలాగే కృష్ణుడు చెప్పిన గీతను కూడా వినవచ్చు. ఇవి అంతరిక్షంలో నిక్షిప్తం కావింపబడివున్నాయి. ప్రాణాగ్ని అణుశక్తి కంటే మహత్తరమైనది. మానవులదేకాదు సృష్టిలో ప్రతి కణం యొక్క అస్తిత్వపు తులాధార స్థిరముగా ఉన్నది. సంతులనానికి ఏ మాత్రం భంగం జరిగినా అస్తిత్వం చెదిరిపోతుంది.

ఏదైతే ఉందో (ఎక్స్‌స్టెన్స్) అదే ప్రాణము. ఈ ప్రాణము జడజగత్తులో శక్తి తరంగాల రూపంలోనూ చేతనా జగత్తులో ఆలోచనల రూపంలోనూ మరియు సంవేదనల రూపంలో వ్యాపించి ఉన్నది.

4.16 'ప్రాణ వై యశో బలమ్' అనగా ప్రాణమే యశస్సు మరియు బలము. అంటే ప్రాణం యొక్క సక్రియత బలం రూపంలో కనిపిస్తుంది. అదే నలువైపులా యశస్సు యొక్క విస్తరణాలకు కారణమౌతోంది.

గీత 17 వ అధ్యాయంలో - శరీరంలో మనస్సు, బుద్ధి, అంతఃకరణములు క్రియాశీలమై ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రాణాగ్నిని దుర్వినియోగం చేయటం వలన ఆకస్మిక విస్ఫోటనము జరిగి వ్యక్తి లోలోపల కాలిపోతూ ముక్కచెక్కలవుతూవుంటాడు. శరీరశక్తి యొక్క దురుపయోగం, ఆహార విహారాల నియమోల్లంఘన వలన అమూల్యమైన జీవనశక్తిని కామ వికారాల కొరకు వృధా చేయుటవల్ల ప్రాణాగ్ని దురుపయోగం అయినప్పుడు వ్యక్తి యొక్క బలం పెరిగి ఓజస్సు తగ్గుతుంది. కటువచనములు, పరనింద, అసత్యము దురుసైన మాటలు మొదలైనవి ప్రాణాగ్నిని తప్పుడు మార్గంలో ఖర్చుపెట్టటానికి ఉదాహరణలు. దీనివల్ల వ్యక్తి తను కాలటమేకాక ఇతరులను కూడా కాల్చినవాడౌతాడు. మండుతున్న జ్వాలలాగా కాలిన వెదురు కట్టెలాగా కఠినంగా మాట్లాడేవారు ఎదుటివారిలానే తాముకూడా హింసింపబడతారు. శరీర శక్తిని దుర్వినియోగం చేయటం వల్ల స్వయంగా వారి బలం తగ్గడమేకాక చుట్టుప్రక్కల వాతావరణాన్నికూడా పాడుచేస్తారు.

4.17 శరీరాగ్నిచేత ఏర్పడే సంఘటనల మాదిరిగా ఘోర దుష్పరిణామాలు స్పష్టంగా కనిపించే ఘటనలు చాలా అరుదు. ఇలాంటివి అప్పుడప్పుడు మాత్రమే జరుగుతాయి. కానీ ప్రాణవిద్యుత్తుయొక్క

అసంతులనం వలన, దాని బహిర్గతము వలన తనకు చుట్టుప్రక్కల ఉన్న వ్యక్తులకు ఆకస్మిక విపత్తు ల్లాంటివి జరగటం నిత్యం మనం చూస్తూనే ఉంటాము. లండన్‌లోని కిశోరి జెనీమార్గన్ శరీరం నుంచి విద్యుచ్ఛక్తి బయటికి రావటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే.

ఎవరి మనస్సు, బుద్ధి, అంతఃకరణాలలో క్రియాశీలమైన ప్రాణవిద్యుత్తు నిరర్ధకంగా నిరంతరం బయటికి వెలువడుతూవుంటుందో అలాంటి సోమరులు-కపట మనుష్యుల లోటు ఈ సమాజంలో లేదు. అలాంటివారు ఎక్కడ చూసినా కనిపిస్తారు. వీరి సంపర్కంలోకి వెళ్ళినవారు వీరి కటువచనాల కుతంత్రాల, దురాలోచనల మరియు చెడు పనుల రూపంలో బయటికి వెలువడే ప్రాణవిద్యుత్ యొక్క దెబ్బలకి గాయపడతారు.

అలాగ కాకుండా ప్రాణవిద్యుత్‌ను సదుపయోగం చేసే కోలరాడోకి చెందిన డబ్ల్యు జోన్స్ లాగా స్వయంగా సుఖశాంతులతో ఉంటారు. ఇతరులకు కూడా లాభాన్ని కల్గిస్తారు. జోన్స్ తన ఈ విద్యుత్ సామర్థ్యంతో భూమిమీద ఉత్తికాళ్ళతోనే నడిచి భూగర్భంలో ఉన్న ఖనిజాల గనులను గురించి సరియైన సమాచారాన్ని ఇచ్చేవారు. ఈ సామర్థ్యం వల్ల సంపన్నులు చాలామంది జోన్స్ చుట్టూ తిరిగేవారు. ఆయన ప్రాచుర్యాన్ని పొందటానికి ఎంతో సమయం పట్టలేదు. ఈయన పరోపకారం వల్ల ఎంతో ఆనందం అనుభవించేవారు. ఇతరులకు కూడా ఈయన చాలా ఉపయోగకరంగా మహత్వపూర్ణమైన వ్యక్తిగా అనిపించేవారు.

అంతరంగములోని క్రియాశీల ప్రాణశక్తి యొక్క సదుపయోగం వల్ల వచ్చే లాభం ఇంతకంటే ఎన్నో రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది. సాహసము, శౌర్యము, బుద్ధికుశలత, సత్సంకల్పము మరియు మంచి నడవడులను సరియైన మార్గంలో ఉంచితే ప్రగతి, సంపన్నత, సంతోషం, శాంతిలాంటి వందల వరాలను అది వర్షిస్తుంది. సాంఖ్యాయన సూత్రంలో ఏమి చెప్పబడిందంటే–

ప్రాణోస్మి ప్రజ్ఞాత్వా– అనగా నేను ప్రాణ రూపములో నున్న ప్రజ్ఞను. ఈ ప్రాణప్రజ్ఞ ద్వారా సత్సంకల్పము, సత్కర్మ, సద్జ్ఞానం మరియు సద్భావనల ఆధారం మీద జీవితము యొక్క సదుద్దేశ్యముల యొక్క ప్రాప్తే ఈ ప్రాణాగ్ని యొక్క అభివృద్ధి మరియు ఉపయోగము.

4.19 ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవడము మరియు చేతనా ఉదాత్తీకరణము :–

నిజానికి ఈ ప్రాణ ఊర్జాను జీవచేతనము యొక్క ఉత్కృష్టమైన శక్తిగా అభివర్ణించారు. జీవిత సాఫల్యానికి, ఆత్మోన్నతికి ఇదే ఆధారం. దీనినిపొంది గొప్ప సాధనచేత సాధకుడు చేతన యొక్క ఉన్నతమైన శిఖరాలను అందుకోగలడు.

ఓజస్సు బ్రహ్మవర్చస్సు (తేజస్సు) యొక్క మహత్తర సమక్షంలో:।

ఈ శతాబ్దంలో విద్యుచ్ఛక్తి సమాజం యొక్క భౌతిక వికాసానికి గొప్పగా సహాయపడింది. రాబోయే కాలంలో అణుశక్తి

మరియు లేజర్ కిరణాల ఉపయోగము ప్రాధాన్యత సంతరించు కోబోతుంది.

ఈ శక్తులకంటే మరొక అద్భుతమైన శక్తి ఉంది. కానీ దానివైపు మన ధ్యాసే వెళ్ళలేదు. అదే మానవ విద్యుత్తు. దీనిని అత్యంత లోతుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రాణుల శరీరాలలో ప్రవహించే విద్యుచ్ఛక్తి వీరి శారీరక, మానసిక క్షేత్రాలను అధిక సమర్థవంతంగానూ వికాసవంతంగానూ చేస్తుంది. ప్రపంచం యొక్క సమస్త శక్తి సంపదలను పెంచేవానిలొ లేజర్ మొదలగునవి ముఖ్యమైనవి. ఇంతకంటే ఎంతో అధికమైన ఉపయోగకరమైనది ప్రాణుల శరీరంలో ప్రవహించే విద్యుత్తు. ఈ విద్యుత్తును మానవుడు ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో సదుపయోగం చేసుకోవాలి.

శరీరమును నడిపించేదుకు మూల ఆధారం ఏమిటి?

దీని యొక్క సూక్ష్మ కారణాన్ని పరిశీలించి శరీర వైజ్ఞానికులు ఏ నిర్ణయానికి వచ్చారంటే, కండరాలలో పనిచేసేంతవరకు ఊర్జా 'పొటెన్షియల్' వీటితోపాటు కలిసివున్న ఆవేశము యొక్క సామర్థ్యం జీవన ప్రక్రియలో అతి పెద్ద పాత్రని పోషిస్తుంది. ఆ విద్యుత్తు ధారలను వర్గీకరించి, సిఫేలీట్రాయిజోమిల్ న్యూరాల్జియాగా చెప్పటం జరిగింది.

మహత్త్వపూర్ణమైన పనులు విద్యుదాకర్షణాధారల ఆధారంగానే జరుగుతాయి. చాలా పక్షులు ఋతువులు మారినప్పుడు ఒక గుంపుగా కొన్నివేల మైళ్ళు ఎగురుతూ ప్రయాణిస్తాయి. ఇవి భూమి

మీద ఒక చివరి అంచునుంచి ఇంకో అంచువరకు ప్రయాణిస్తాయి. ఎక్కువగా ఇవి రాత్రిపూట ఎగు రుతాయి. ఆ సమయంలో గమ్యస్థానాలను తెలుసుకునేందుకు వెలుతురుకూడా ఉండదు.

సాలీడు తన ఇంటి యొక్క నిర్మాణాన్ని ప్రవేశ ద్వారాన్ని ఎప్పుడూ ఒక నిర్ధారిత దిశవైపు తయారు చేస్తుంది. దీనివెనకాల దాని ఆంతరిక సంవేదన పృధ్వి యొక్క ఆకర్షణా శక్తి ప్రవాహాన్ని గుర్తించి దానికి అనుగుణంగానే పనిచేస్తుంది.

అయస్కాంతము మరియు విద్యుత్తు రెండూ ప్రత్యక్ష్యంగా ఒకదానితో ఒకటి జోడింపబడిన శక్తులు. కాని ఇవి ఒకదానితో ఒకటి అవిచ్ఛిన్న రూపంలో సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి. సమయానుసారము ఒక శక్తిధార నుంచి ఇంకొక శక్తిధారగా మారుతూవుంటాయి. ఏదైనా ఒక 'సర్క్యూట్' యొక్క ఆకర్షణా క్షేత్రం మాటిమాటికీ మారిస్తే దానినుంచి విద్యుత్తు పుడుతుంది. ఈ విధంగానే లోహపు ముక్కకి చుట్టబడిన తీగద్వారా విద్యుత్తును ప్రవహింపజేసే లోహపు ముక్కకు ఆకర్షణశక్తిని కల్పించవచ్చు.

4.20 శరీరంలో మెరుపు, స్ఫూర్తి, శ్రమ, రుచి, తాజాదనం, క్రొత్తదనం, ఉత్సాహము, శౌర్యము, సాహసము వంటి ప్రవృత్తుల వెనుక ఉన్న రహస్యము ఎక్కువ పరిమాణముతో ఉన్న మానవ విద్యుత్తుయే కారణము. మనస్వి, తేజస్వి, ఓజస్వి, తపస్వి మొదలగు శబ్దాలు ఇలాంటి వ్యక్తులను గురించిన సంబోధనలే. ఇతిహాసాలలో ఇలాంటి వ్యక్తులనే

మనం చూస్తాము. భౌతికమైన ప్రయోజనాలు లాభాలు కూడా ఈ శక్తుల వలననే కలుగుతాయి. దుర్మార్గులు కూడా ఈ శక్తి సహాయంతోనే వారి భయానక దుష్కృత్యాలను చేయగల్గుతారు. ఇతిహాసంలోని మహాపురుషులు ఈ అంతఃశక్తి చేతనే మహాకార్యాలు చేసి సాహసోపేతంగా ముందుకు నడిచారు.

మానవ మస్తిష్కాన్ని అద్భుతమైన విద్యుద్గృహము (పవర్‌హౌస్) అని అనవచ్చు.

4.21 తేనెటీగల కళ్ళను చూసి వైజ్ఞానికులు 'పోలరాయిడ్ ఓరియెంటేషన్ ఇండికేటర్' అనే పేరుగల యంత్రాన్ని తయారు చేయగలిగారు. ఇది స్థిరమైన ప్రదేశంలో ఉంచితే దిశను చూపించగలుగుతుంది. ఆ ప్రదేశంలో సాధారణ దిక్సూచి యంత్రము తన ఉత్తర, దక్షిణ దిశలను చూపించే విశేషతను పోగొట్టుకుంటుంది. అలాంటప్పుడు ఈ యంత్రం ద్వారా ఆ ప్రదేశం యాత్రికులు తమ పని గడుపుకుంటారు.

సముద్రంలో తుఫాను రావటానికి ముందే సముద్రపు బాతులు ఆకాశంలోకి ఎగిరిపోయి తుఫాను పరిధి నుంచి బయట పడతాయి. డాల్ఫిన్ చేపలు పెద్ద రాతి బండలోకి వెళ్ళి దాక్కుంటాయి. నక్షత్ర చేపలు సముద్రంలో లోతుకు వెళ్ళిపోతాయి. హేల్ చేపలు తుఫాను రాని వైపుకు పారిపోతాయి. ఈ పూర్వ జ్ఞానాన్ని (అనగా ముందుగా గ్రహించే శక్తి) జల జంతువులు గ్రహించినంత సమర్ధవంతంగా వాతావరణ శాస్త్రజ్ఞులు తమ ఖరీదైన యంత్ర సహాయంతో కూడా తెలుసుకోలేరు. మాస్కో విశ్వ విద్యాలయంలో ఈ జంతువులకు ఉండే

అత్యంత సూక్ష్మగ్రాహక శక్తి కల్గిన చెవులను పోలిన ఒక యంత్రాన్ని తయారుచేశారు. ఇది అంతరిక్షంలో జరిగే మార్పు, చేర్పులను ముందుగానే గ్రహించ గల్గుతుంది. అత్యంత సూక్ష్మధ్వనులను కూడా గ్రహించగల శక్తిచేతనే ఇది సాధ్యపడుతుంది.

4.22 గుడ్లగూబ ధ్వనినిబట్టి వేటకు కావలసిన జంతువు వస్తున్నట్టు గ్రహించటమేకాక, సరిగ్గా ఎంత దూరంలో, ఏ స్థితిలో ఉన్నదో కూడా గ్రహిస్తుంది. ఈ సూక్ష్మ ధ్వని గ్రహణశక్తి చేతనే గుట్టలకింద అటుఇటు తిరిగే ఎలుకల్ని గమనించి చటుక్కున పట్టుకుని పైకి ఎగిరిపోగలుగుతుంది.(లక్ష్మి వాహనమైన గుడ్లగూబ శబ్ద తరంగ విద్యకు, సంపదకు సంబంధాన్ని తెలియచేస్తుంది....ఆర్.కె.)

రైటల్ అనే పాము వాతావరణంలో కలిగే స్వల్ప మార్పులను కూడా తెలుసుకోగలదు. ఎలుకలు, పక్షులు మొదలగు వాటి రక్తం యొక్క వేడిలో కలిగే సూక్ష్మమైన మార్పులను కూడా కనిపెట్టి ఈ పాము తన ఆహారాన్ని సంపాదించుకుంటుంది. ఈ పనిని అది వాసన ద్వారాగాక, వేడిని గ్రహించగలిగే అవయవాల సహాయంతో చేస్తుంది. వైజ్ఞానికులు ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇన్ఫ్రారెడ్ కిరణాలను ఉపయోగించుకొని వాతావరణాలలో జరిగే హెచ్చుతగ్గులను సరిగ్గా తెలుసుకోవటంలో సఫలులయ్యారు.

అట్లాంటిక్ సముద్రానికి దగ్గరలో రేడియో ప్రసారణ సరిచేసేందుకు ఉపయోగించే కంప్యూటర్లు వాతావరణ ప్రతికూలత

కారణంగా చాలాసార్లు విఫలమయ్యేవి. ఈ విషయంలో చీమల మెదడు నిర్మాణం అత్యంత ఉపయోగకరమని తెలుసుకున్నారు. కాని ఈనాటి కంప్యూటర్లు సయితం చీమ మెదడుని కొలవలేవని శాస్త్రజ్ఞులు చెపుతున్నారు.

4.23 **ప్రాణఊర్జాతో అతీంద్రియ శక్తులు:-**

కరెంట్ లేకపోతే ఎంత ఖరీదైన వస్తువులైనా నిరుపయోగమే, అవి వ్యర్థంగా ఇంట్లో పడివుంటాయి, మనుష్యుల శరీరంలో ఒకదానికి మించి ఒకటి మహత్వపూర్ణమైన, అద్భుతమైన ఉపకరణాలను సృష్టికర్త బిగించివుంచాడు. వీటిని ఉపయోగించుకోవటం తెలిసినవాళ్ళు, వాటికి కావాల్సినంత విద్యుత్తును సమకూర్చవలసి ఉంటుంది. ఈ ఉపకరణాల ఉపయోగం తెల్సుకుని, సరియైన రీతిలో ఉపయోగించి సత్పరిణామాలు పొందే పని మానవుల చేతిలోనే ఉంది.

సూక్ష్మశరీరము యొక్క నిర్మాణము ప్రాణఊర్జాతో జరిగింది. దీని అవయవాలు కూడా అదే ప్రాణ సామర్థ్యం కల్గిన ప్రాణగుత్తులతో తయారుచేయబడ్డాయి. చక్రములు అనే ఉపత్యికలు కూడా ఈ విధమైన సుడిగుండములే. వీటిని సాధన ద్వారా ఉత్తేజితం చేస్తే ఇవి ఉప్పొంగి వేగముగా తిరుగటం ప్రారంభిస్తాయి. వీటిని అభివృద్ధి చేసుకుని సరియైన ప్రయోజనానికి ఉపయోగించుకొనటం అనే కళ యొక్క జ్ఞానం బుద్ధి కుశలత కల్గిన వారికే సాధ్యం.

4.24 మనీలాకి చెందిన యూ.పి. ఆర్.ఈ.లో పేరుగల సమాచార

ఏజెన్సీ వారు ఒక సంఘటన గురించి పరిశీలించి ప్రచురించిన వివరాల ప్రకారము "కార్నిలియోక్లోజా" అనే పేరుగల 12 ఏళ్ళ విద్యార్థి అప్పటికప్పుడు అదృశ్యమయ్యాడు. బడిలోని తరగతి నుండి మాయమయి రెండు మూడు గంటల తర్వాత వచ్చేవాడు. మొదట్లో పిల్లవాడు ఏవో మాయలు చేస్తున్నాడని అనుకున్నారు. తర్వాత ఆ కుర్రాడు చెప్పిన విషయాల మీద ధ్యాస పెట్టాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. అతని వయసులోవున్న ఒక దేవతలాంటి అమ్మాయి అతనిని తన దగ్గరకి రమ్మని పిలిచేదని తను దూదిలాగా తేలికపడి ఎగిరివెళ్ళి ఆ అమ్మాయితో ఆడుకునేవాడినని చెప్పేవాడు. పోలీసులు చాలా పరిశోధన చేశారు. ఆ కుర్రవాడిమీద గట్టి నిఘా కూడా ఏర్పాటు చేశారు. అతడిని ఒక గదిలో బంధించారు కూడా, అయినా అతను మాయమవడం ఆగలేదు. చివరకు తాంత్రికుల ద్వారా మంత్రోపచారాలు చేయించిన తర్వాత అతను మాయమవటం ఆగింది.

రెండవ సంఘటన యొక్క వివరణ ఫ్రాన్సు వైజ్ఞానికుడు సెలారియర్ ద్వారా చెప్పబడింది. ఇతని ప్రామాణికతను, విశ్వసనీయతను ఎవరూ సంశయించలేరు. ఈ సంఘటన పారిస్ లోని ఒక ప్రాచీన విగ్రహానికి సంబంధించినది. శాస్త్రజ్ఞుల ఒక విభాగం ఈ ప్రతిమను పరీక్షిస్తుంటే, వీరు చూస్తుండగానే ఈ ప్రతిమ మాయమయిపోయి దాని స్థానంలో వేరొక విశాలకాయం ఉన్న మూర్తి వచ్చి కూర్చునేది. ఇది అంతకుముందుండే దానికంటె పెద్ద విగ్రహం.

ఇలా అనుకోకుండా మాయమయ్యే సంఘటనలు ఒక వ్యక్తికే

కాదు, కొంతమంది వ్యక్తుల సమూహాలు కూడా మాయమయిన సంఘటనలే గాక వారి సమాచారం కూడా తెలియలేదు.

సుషుమ్నా నాడీ కేంద్రం, అనేక నాడీ గుచ్ఛాలతో కలిసి ఉన్న ఒక జైవా ప్లాజ్మియా సక్రియత యొక్క కేంద్రము. బయోప్లాస్మిక్ సక్రియత 'మానసికస్థితి" మీద ఆధారపడి కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు కళాకారుడు ఏదన్నా ఒక ఆకృతిని గూర్చి ఆలోచించేటప్పుడు ఉత్తమమైన చేతనాస్థితిలో ఉండటంవల్ల అతని ''కోరానా'' అత్యంత ప్రకాశవంతంగావున్నది. కాని అతని ఆలోచనలో చిరాకు, సంకుచితత్వం ఉన్నప్పుడు ఈ "కోరోనా" క్షీణించి, ఇంకా దీనిమీద చిన్న నల్లమచ్చలు కూడా కానవచ్చాయి.

ప్రొ. ఏలీష్నాగే తన పుస్తకం "మిరకిల్స్ ఆఫ్ నేచర్" లో ఈ విధంగా రాసాడు. ప్రకాశాన్ని కొలిచేటప్పుడు ఆలోచనల విద్యుత్ ప్రవాహగతి చాలా అధికంగా ఉంటుంది. ఇప్పుడే వీటిని యంత్రాల ద్వారా కొలవటంకాని, చూడటంకాని చేయలేము, కాని ఒకటి నిజం. ఏంటంటే ఆలోచనల మోతాదు, కల్పనలలో ఉండిపోకుండా ఒక శక్తిశాలి పదార్ధంగా తయారవుతుంది. దీనియొక్క గతి మరియు సామర్ధ్యము భౌతికమైన వస్తువులకంటే ఎంతో అధికంగా ఉంటుంది.

60 ఏళ్ళలో 13 ఏళ్ళు నిద్రకు, 6 ఏళ్ళు తినటానికి పడుతుంది. అరవై సంవత్సరాలలో వాళ్ళు చంద్రుడి వద్దకు వెళ్ళి ఈ ప్రపంచాన్ని 9 సార్లు ప్రదక్షిణ చేసినంత దూరం నడిచి ఉంటారు.

4.27 జీవ చుంబకత్వము యొక్క చమత్కారమైన శక్తి :-

అయస్కాంతం యొక్క గుణం 'ఆకర్షణ'. అయస్కాంతంలో కనిపించే విలక్షణత, దీనిలోవుండే ఒక అదృశ్యశక్తి. ఈ ఆకర్షణాశక్తి ఒక లోహపు ముక్కలోనేకాక, సంపూర్ణ జీవజగత్తులో దీని ఉనికిని చూడవచ్చు. ఈ శరీరం యొక్క అయస్కాంతశక్తి దిశాజ్ఞానానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఆకర్షణా శక్తిని ఆరవ ఇంద్రియము అని కూడా అంటారు.

ఉత్తరం వైపు నాటిన బీజాలు మిగతా దిశలలో నాటిన బీజాలకంటె తక్కువ సమయంలో మొలకెత్తటం లాంటి విలక్షణతలు పృధ్వీమీద మరియు జీవ-వనస్పతుల యొక్క అయస్కాంత తత్వాల కారణం వల్లే జరుగుతుంది.

పరిశోధకులు తెల్సుకున్నదేమిటంటే అయస్కాంతం యొక్క ఉత్తరధృవం జీవ, అణు క్రియలను నియంత్రణ చేస్తుంది. దక్షిణధృవ శక్తి పోషణ అవసరాన్ని తీరుస్తుంది. వీటి పనితీరు తెలుసుకుంటె ఈ రెండు అయస్కాంత ధారలలో ఏది, ఎక్కడ, ఎంత అవసరమో ఖచ్చితంగా నిర్ణయించవచ్చు.

ఈసా మసీహ్ (ఏసుక్రీస్తు) జరథుస్త్ర (మహమ్మద్) మొదలగు మహనీయులు మానవులను మంచి మార్గంలో నడిపించగలిగారు. కొందరీ మార్గంలో నడవటానికి ఇష్టపడరు. ఇందులో వీరి దోషమేమి లేదు. వీరి మనోబలం తక్కువ కావటమే దీనికి కారణం. దీని కారణంగా

వినేవారి మనస్సులో కదలికని తీసుకురాలేరు. నారదుడువంటి మహనీయుడు మాత్రమే మనుష్యుల జీవన విధానాన్ని మార్చగలిగారు. వాల్మీకి, ధృవుడు, ప్రహ్లాదుడు, సుకన్య మొదలగువారు నారదుడి ప్రేరణ చేతనే పురోగమించగలిగారు. సమర్ధగురు రామదాసు, రామకృష్ణ పరమహంస, వివేకానంద, గురుగోవింద్‌సింగ్, స్వామి దయానంద, కబీరుదాసు మొదలగు మహనీయులు అప్పటి మానవులకు ప్రేరణ కలిగించి సన్మార్గంలో నడిపించగలిగారు.

4.29 సాధువుల, సజ్జనుల, దైవజ్ఞుల తేజోవలయం (ఆరా) పసుపు వర్ణంలో వెలుగుతూ ఉంటుంది. వీరు సమీపంలోవుండే మనుష్యులమీద తమ ప్రేమని, అనుగ్రహాన్ని, వరాలను ప్రసరించే వారు. ఇలాంటి వ్యక్తుల సమీపంలో కుర్చునేవారు ఒకవిధమైన ఆకర్షణని, ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని పొందుతారు. వీరితో ఎల్లప్పుడు సంబంధం కలిగి ఉండటం వల్ల వీరి ఆశీర్వాదం లభిస్తుందనే ఆకాంక్ష కల్గి ఉంటారు. మహాత్ముల, దేవదూతల, దేవ మానవుల రూపంలో వున్న సిద్ధపురుషుల చుట్టూ ఎల్లప్పుడూ మంచి మనుషులు ఆశ్రయించి ఉండటానికి కారణం వారి ఆకర్షణాశక్తియే. ప్రతిప్రాణి యొక్క “బయోప్లాజ్మిక్ బాడీ” చేత శారీరక, మానసిక, ఆంతరిక శక్తులను వృద్ధిచేస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు తెలిపారు. అత్యంత అవసరమైన సాధన “యోగ” మరియు ప్రాణాయామము.

మన అంగాల ద్వారా మనం ఎల్లప్పుడూ బ్రహ్మాండంలో ఉండే ప్రాణాన్ని గ్రహిస్తూవుంటాము. యోగుల ప్రకారం ఇవి 4 రకాలు. అవి–

1. నాసిక చివరి భాగంలోని రంధ్రాల వద్ద ఉండే లోపలి భాగం. 2. ఊపిరితిత్తులలోని వాయు కోశం. 3. నాలుక 4. చర్మము. పాశ్చాత్య దార్శనికుల ప్రకారం చర్మం ద్వారా మనం నిరంతరం ప్రాణాన్ని పీల్చుకుంటూవుంటాము. యోగుల ప్రకారం 'యోగం' వల్ల ఈ ప్రాణశక్తిని ఆకర్షించుకోవటం, తీసుకున్న దాన్ని వినియోగించుకోవటం, నియమబద్ధంగా, సులభంగా ప్రాణశక్తిని ఎక్కువ పరిమాణంలో పొందటం తెలుసుకోవచ్చు.

అన్నము, ఫలములు, శాఖాహారము సూర్యశక్తితో పూర్తిగా నిండివుంటాయి. అందువల్లే వాటిని ప్రాణదాయక ఆహారము అని అంటారు.

తూర్పు మరియు పాశ్చాత్య దార్శనికుల ప్రకారం మనము భోజనం ద్వారా అద్వితీయమైన ప్రాణశక్తిని పొందుతాము. నోటి ద్వారా మనము తీసుకునే ఆహారంనుంచి పొట్టవంటి మిగతా అంగాలు ప్రాణాన్ని గ్రహించలేవు. భోజనం యొక్క రుచే నోటికి ప్రాణం. యోగులు భోజనాన్ని దాని రుచి పూర్తిగా పోయేంతవరకు నములుతారు. అన్నం యొక్క మొత్తం ప్రాణాన్ని నాలిక ద్వారా పీల్చేసుకుంటారు. దీనితర్వాత ఈ ప్రాణాన్ని భోజనం ద్వారా ఏ అంగం అరిగించుకుని, గ్రహించుకోలేదు. అలసట మరియు నీరసం వల్ల కొంచెం తినగానే ఈ అంగాలు విముఖత చూపుతాయి. దీనికి కారణం నాలిక ద్వారా ఆ అన్నంలోని ప్రాణాన్ని గ్రహించటమే. అన్నం తిన్నతరువాత కొన్ని గంటలకుగాని అరగదు. వెంటనే అది అంగాలకు పోషణన్నిస్తుంది.

కాని ప్రాణాన్ని ఇవ్వలేదు. ఈ అరుగుదల కోసం ఆ అంగాల యొక్క 70% ప్రాణశక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. ఈ అంగాలు (పొట్ట, కాలేయము, ఫాంక్రియాస్) ప్రాణాన్ని స్వీకరించలేవు. హోమియోపతి దీనికి చక్కని ఉదాహరణ. దీంట్లో మందు చిన్న మోతాదులో నాలికమీద పెట్టుకుని చప్పరించాలి.

యోగులు మరియు పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞుల ప్రకారం ముక్కు ప్రాణాన్ని గ్రహించే అతి సామాన్యమైన మరో అంగము. వాయువు లేకపోతే మనం ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేము, రోగాలు కలిగి చివరికి మరణిస్తాము. మనిషి ప్రతి నిమిసానికి 18 శ్వాసలలో ఒక లీటరు చొప్పున 4 గంటలలో 13,000 లీటర్లు గాలిని పీలుస్తాడు. ఇది 2 లీటర్ల నీరు మరియు ఒక కిలో అన్నం వల్ల పొందే శక్తికంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. గాలి శరీరానికి ముఖ్యమైన పోషకము. అంటే ముక్కు లోపలికి గాలిని గ్రహించటంలో అసంఖ్యాకమైన 'అల్ట్రాసెన్సిటివ్ నెర్వస్ రెసెప్టర్స్' ఉంటాయి. ఇవి గాలి యొక్క అన్ని గుణాలను లోపలికి గ్రహిస్తాయి.

ముక్కు గాలిని గ్రహణయోగ్యంగా చేస్తుంది. దుమ్ము, వేడి మరియు చల్లదనాన్ని తీసివేస్తుంది. మరియు దుర్గంధాన్ని పీల్చుకోకుండా చేస్తుంది. ప్రకృతిలోని సువాసనలలో ఎంతో ప్రాణం ఉంటుంది. దీనిని ముక్కు గ్రహిస్తుంది. పువ్వుల వాసన, మొక్కల యొక్క ప్రాణతత్వము ఇది అనేక రకాలైన కీటకాలను ఆకర్షిస్తుంది. కీటకాలకి అంటుకున్న పుప్పొడివల్ల ఒక చెట్టునుంచి ఇంకొక చెట్టుకి వెళ్ళి మొక్కలలో పూల ఉత్పత్తికి కారణం అవుతుంది. ఈ వాసన కొన్నిరకాల కీటకాలను

పారద్రోలుతుంది. కొన్నిటిని నష్టపరుస్తుంది కూడా. పూలమొక్క సుగంధాన్ని లోతుగా శ్వాస ద్వారా గ్రహించటం వల్ల మనకు అధిక ప్రాణశక్తి వస్తుంది. 'అరోమా థెరపీ'లో సువాసనలచేత చాలారకాల రోగాలను పోగొడతారు. సుగంధాన్ని మాలిష్ చెయ్యటం వల్ల కూడా కొన్ని రోగాలు నశింపచేయవచ్చు.

ప్రకృతినుంచి లభించే సుగంధమే లాభదాయకము. కృత్రిమ సుగంధాలవల్ల లాభం లేదు. ఎందుకంటే వీటిలో ప్రాణం ఉండదు.

4.32 నాసిక యొక్క నాడులు 'స్పైనల్ కార్డ్' మరియు 'అబ్లాంగెటా'తో ఉండే ప్రాణశక్తి శరీరం యొక్క సమస్త క్రియలలో గాఢమైన, సత్వర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దీని ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ స్పృహ తప్పినవారికి 'స్మెల్లింగ్ సాల్ట్' వాసన చూపించగానే వెంటనే స్పృహలోకి రావటం లేక ఎనస్తీషియా ద్వారా స్పృహ కోల్పోవటం.

నాసిక యొక్క నాడుల ద్వారా గంధాన్ని గ్రహించటం వల్ల దాని 'రిఫ్లెక్స్' ప్రభావం అన్నాశయము, లివరు, మూత్రపిండాలు, ప్లీహము మొదలగు సమస్త శరీర అంగాలలోని నాడీమండలాల మీద పడుతుంది. ఇది ఒక క్రొత్త 'రిఫెక్స్ థెరపి'. ఈ థెరపి క్రొత్త రోగాలను తగ్గించేందుకు ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ముక్కు రంధ్రాలలోని నాడీతంతు వలయం, బొటనవ్రేలి నిశాని ఖచ్చితంగా నమ్మదగినవి. ఊపిరితిత్తులలో వాయువు యొక్క 'సెల్స్'తో ఆక్సిజన్ రక్తంలో కలవటం రక్తం యొక్క 'బయో ఎలక్ట్రిసిటి'' మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ విధంగా

ఊపిరితిత్తులలో కూడా ప్రాణగ్రహణక్రియ జరుగుతుంది.

5. ప్రాణశక్తి అభివృద్ధి ద్వారా స్వస్థత - సంవర్ధనము

మహా ప్రాణతత్త్వముః-

5.1 విశ్వవ్యాప్తమైయున్న ప్రాణశక్తి మహాతత్త్వము కలది. అది భిన్నభిన్న ప్రమాణాలలో ప్రపంచంలో సమస్త సజీవ, నిర్జీవ వస్తువులలో నిలిచి ఉంది. మనిషి శరీరంలోప్రవహించే విద్యుత్తు ఈ మహా ప్రాణ తత్త్వములో ఒక అంశ. మనము శ్వాస, అగ్ని, జలము ఆలోచనల ద్వారా దానిని మనలోకి ఆవాహన చేసుకుంటాము.

వ్యాధితో, దుఃఖముతో బాధపడుతున్న వారి శిరస్సుమీద చేయి నిమిరితే వారికి ఎంతో స్వాంతన కలుగుతుంది. చుంబనము, ఆలింగనము, కరచాలనము, పాదాభివందనముల వల్ల గొప్ప ప్రసన్నత అనుభవమౌతుంది. వైజ్ఞానికుల కథనం ప్రకారం ఒక దివ్య ప్రాణశక్తి ఒకరిలోనుంచి మరొకరిలోకి ప్రవేశించి వారికి ఆనందాన్ని, సహాయతను ఇస్తుంది.

(యోగ సాధకులు తమ అంతఃచక్షువులతో నాడులలో ప్రవహించే ప్రాణశక్తిని ప్రత్యక్ష్యంగా చూడగలరు. శరీర ప్రకాశాన్ని (ఆరా) కూడా వారు చక్కగా దర్శించగలరు.)

ఆ తేజస్సు లేత గులాబీ రంగులో ప్రకాశించే కిరణాల రూపంలో కనిపిస్తూ ఉంటుంది. మనస్సులోని ఆలోచనలు నిరంతరం

నీళ్ళలోని అలల మాదిరిగా తేజస్సులో కదులుతూ ఉంటాయి. ఆ ఆలోచనలే ప్రాణశక్తి చేత మిళితమై ఉంటే చాలా శక్తివంతమౌతాయి. ఆ తీవ్ర భావనలు లేక దృఢ సంకల్పబలము (ఇచ్ఛాశక్తి) లక్ష్యంవైపు గురిపెట్టిన బాణంలాగా పనిచేస్తుంది. తీవ్ర ప్రాణశక్తి కలిగిన ఆలోచనాపరుల సంకల్పాలు విశ్వంలో సంచలనాన్ని కలిగిస్తాయి.

5.2 ప్రాణము యొక్క ప్రబల శక్తిని కోరిన విధంగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును. ఒక అంగుళం పరిధిలో పడే సూర్యశక్తిని భూతద్దం ద్వారా కేంద్రీకృతం చేసిన అది అగ్నిని పుట్టించి పెద్ద అడవిని కూడా కాల్చివేయవచ్చును. అదేవిధంగా మనిషి శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని ఏకీకృతం చేయగలిగితే గొప్ప శక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది.

5.3 ప్రొఫెసర్ ఎ.వి.శాగ్రేగారి మాటలలో కాంతి కిరణాలు సెకెండుకు లక్షా అరవై ఐదు మైళ్ళ దూరం ప్రయాణం చేస్తాయి. కానీ ఆలోచనలు సెకెండుకు 4 వేల నుంచి 8వేల మిలియన్ల మైళ్ళ వేగంతో ప్రయాణం చేయగలవు. పగలు సూర్య కిరణాలు దాని వేగాన్ని కొంత నిరోధించినప్పటికి రాత్రి సమయములో దాని వేగం చాలా చురుకుగా ఉంటుంది.

(ఖరీదైన, బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ శక్తివంతులు, తేజోవంతులు, ఆరోగ్యవంతులు కాలేని దుర్బలులు కూడా ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రయోగంచేత ఆశ్చర్యకరమైన ప్రగతిని సాధిస్తారు.)

చాలామంది విషయంలో వారి బరువులో అసాధారణ మార్పు కలగటం, మృత్యుముఖంలో ఉన్నవారు ఆశ్చర్యకరంగా కోలుకోవటం మా దృష్టికి వచ్చాయి.

5.4 ఈపీరస్ దేశపు రాజు పిర్హస్ మనిషిని ముట్టుకొని పేగులు, కాలేయమునకు సంబంధించిన రోగాలను నయం చేయగలిగేవాడు. 'క్రెస్పోసియన్' రాజు తన చేతిని త్రిప్పి నొప్పిని, కుంటితనాన్ని, గ్రుడ్డితనాన్ని పోగొట్టేవాడు.

ప్రాణాకర్షణ ప్రకియ :-

ప్రాణతత్త్వము ఈ విశ్వంలో అనంతంగా వ్యాపించివుంది. ఈ ప్రాణం ఎక్కడనుంచి వస్తున్నది? ఏవిధంగా వస్తున్నది అని అనుకోనక్కర్లేదు. దానిని పొందటం కష్టమేమీకాదు. ఎందుకంటే అది ఒక మహాసముద్రంలాగా మన నలుదిక్కులా నిండివుంది. మనం ప్రతిక్షణం ఆ శక్తిసాగరం నుంచి అవసరమైనంతమేరకు మాత్రమే తీసుకుని దాని బలం చేతనే జీవించి క్రియాశీలురమైవున్నాము.

ప్రకృతి మనిషి కోసం అన్ని వస్తువులను సులభతరంగా ఉంచింది. ఏది ఎంతవరకు అవసరమో అంత పొందటం సులభమే. అందరికి గాలి అవసరం. కొద్ది ప్రయత్నము చేత అది లభిస్తుంది. ఆపైన కష్టమౌతుంది. దాని మూల్యం కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రాణవాయువు అత్యవసరం. ఎందుకంటే గాలిలేకుండా కొద్ది రోజులు బ్రతికి ఉండవచ్చునేమో కానీ ప్రాణం లేకుండా జీవించియుండటం

జరగదు.

5.5 శ్వాస పీల్చుటం– నీళ్ళు త్రాగటం, భోజనం చేయటమంత సులభం. అదేవిధంగా బాగా నమిలి భోజనం చేయటం, మధ్యలో ఎక్కువగా నీళ్ళు త్రాగకుండా ఉండటం వంటి నియమాలను పాటించి ప్రాణాన్ని అధికంగా పొందవచ్చు. అలాగే ప్రాణోత్పాదన ప్రక్రియలలో కొన్ని పద్ధతుల ద్వారా ప్రాణాన్ని సమృద్ధిపరచి లబ్దిని పొందవచ్చు.

ప్రాణము అతి సూక్ష్మమైన తత్త్వము. సూక్ష్మమైనకొద్దీ వస్తువును పొందటం తేలికౌతుంది. భోజన సమయంలో ఈ విషయం చక్కగా బోధపడుతుంది. భోజనములో ప్రతి మెతుకు యొక్క రుచిని తెలుసుకొనగలమేమోగానీ నీటిలో ప్రతిబొట్టు యొక్క రుచిని తెలుసుకొనుట కష్టము. భోజనం విషయంలో ఫలానా పదార్థం ఉప్పగా ఉంది, కారంగా ఉంది, పుల్లగా ఉంది అని చెప్పగలిగినంత తేలికగా నీటి విషయంలో ఫలానా నీరు నది నీరని, బావి నీరని, చెరువు నీరని ఏది ఎంతెంత పరిమాణంలో కలిసి ఉందనిగానీ అంత తేలికగా చెప్పలేము. గాలి విషయంలో ఇది మరీ సూక్ష్మము. ప్రత్యేకంగా గమనిస్తే తప్ప మనం శ్వాస తీసుకుంటున్న విషయం తెలీదు. ఈ విషయం మీద అసలు దృష్టే పెట్టం. ప్రాణతత్త్వము వీటన్నింటికంటే మిక్కిలి సూక్ష్మమైనది. అందువల్ల ఈ ప్రాణశక్తిని తీసుకోవటం విడవటం ఇంద్రియాల ద్వారా తెలియకుండా ఉంది.

ప్రాణశక్తి యొక్క గమనము అందరిలోనూ ఒకేవిధంగా

ఉంటుంది. కానీ ఎత్తుపల్లాల భూమిలో ఏవిధంగానైతే నీరు పరిమాణం ఎక్కువ, తక్కువగా ఉంటుందో అదేవిధంగా ప్రాణశక్తి యొక్క పరిమాణము దానిని సదుపయోగము చేసుకొనే వారిలో ఎక్కువగానూ, దురుపయోగంచేసే వారిలో తక్కువగానూ ఉంటుంది.

దృఢమైన సంకల్పశక్తి మంచి ఆలోచనాబలంచేత, ఆకర్షణచేత ప్రాణము మనలో అధికముగా నిలిచివుంటుంది. ఆవిధంగా కూడిన ప్రాణశక్తిని ఏ పనికి ఉపయోగిస్తే ఆ పనిలో ఆనందాన్ని పొందవచ్చు.

రోగాన్ని తగ్గించటము :-

రోగిని మెత్తటి పరుపుమీద బోర్లా పడుకోబెట్టాలి. అతని గడ్డము, ముఖము నేలకు తగలకుండా ఛాతీ క్రింద ఒక దిండునుంచాలి. చేతులను రెండు నిటారుగా చాపి విశ్రాంతిగా ఉండనివ్వాలి.

వెల్లకిల పడుకోబెట్టి రోగి గొంతు క్రింద వెన్నుముకలో ఏ భాగంలో ఉబ్బుగా ఉందో తెలుసుకోవటానికి కుడిచేతి తర్జనీవ్రేలుని, మధ్యవ్రేలునీ వెన్నుముకకు ఇరువైపులా వచ్చేవిధంగా ఉంచి నెమ్మదిగా వ్రేళ్ళని క్రిందివైపుకు రుద్దుతూపోవాలి. బాగా ధ్యాసపెట్టి అలా చేస్తున్నప్పుడు వెన్నుముకలో గట్టిగా ఉన్న స్థానములు, ముడులు, నరాలలో పడ్డ మెలికలను గ్రహించవచ్చు. ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒక్కటైనా ఏ స్థానంలోనైనా ఉన్నట్లు తెలిస్తే ఆ స్థానాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి లేకపోతే మూడు రకాల విషయాలను మూడు రకాల

రంగులలో గుర్తులు పెట్టుకోవాలి.

5.6 ఇంకా రెండు విషయాలు నీవు తెలుసుకోవాలి. అవి అవసరమైన శీతలము మరియు ఉష్ణము. చేతి వ్రేళ్ళను వెనకకు త్రిప్పి వాటి క్రింది భాగమును వెడల్పుచేసి నెమ్మదిగా వెన్నుపాము మొదలునుంచి చివరివరకు తీసుకురావాలి. నాలుగు వ్రేళ్ళూ దగ్గరికి ఆనించి వెన్నుముక అనే కత్తి మీద పైనుంచి క్రిందికి లాగుతూ నాలుగు వ్రేళ్ళతో కోస్తున్నట్లుగా చేయాలి. కొంతమంది వ్యక్తులకు వ్రేళ్ళ పీఠ భాగములోని జ్ఞాన తంతువులు పూర్తి చేనత్వము లేకపోవటం వలన వెన్నుపాములోని శీతలత్వము ఉష్ణములను గుర్తించలేకపోవచ్చు. అప్పుడు అరచేతి క్రింది భాగమును ఉపయోగించి పైన చెప్పిన విధముగా చేయవచ్చును. సాధారణంగా వెన్నుపాము మొత్తములో సమాన ఉష్ణము ఉంటుంది. ఎక్కడైనా ఆ స్థానాలలో ఉష్ణము ఎక్కువ తక్కువలు ఉన్నట్లైతే గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఇప్పుడు నీవు రోగి యొక్క ఈ ఐదు మూల విషయములను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అవి 1. మెలికలు, 2. వాపులు, 3. శీతలము, 4. ముడులు, 5. ఉష్ణము. ఇవి రోగానికి కారణాలయినవా లేక రోగము వల్ల ఇవి కలిగినవా అని విచారణ చేయవలసిన అవసరం లేదు.

ఈవిధంగా పొట్ట, ఛాతి, తల మొదలైన స్థానాలలో ప్రాణోపచారాలు చేసే సమయములో వెన్నుముక యొక్క రోగాల

మూలకారణాన్ని శోధించటం మరిచిపోకూడదు.

అనుభవం ప్రకారము గట్టితనము(పట్టుకుపోవటం), వాపులకు–ఉచ్ఛ్వాస–నిచ్ఛ్వాసములు, ముడులకు –స్పర్శ, మెలికలకు–కంపనము, శీతలమునకు– మాలీషు, ఉష్ణమునకు –మార్జనము మంచి ఉపచారములు.

వ్యాధిగ్రస్తునకు చేయవలసిన ఉపచారములు :-

నీ పలుకు మృదువుగా, దృఢంగా మరియు స్పష్టంగా ఉండాలి. సానుభూతితో ప్రేమగా మాట్లాడు. వ్యాధిచేత బాధపడుతున్న వాళ్ళ కష్టముల గురించి కొంతైనా ఆలోచించు. రోగంచేత మంచం మీదపడి దుఃఖించువారెప్పుడు లేచి తిరుగగలుగుతామో అనుకుంటున్న వాళ్ళకోసం తినటానికి పళ్ళులాంటివి తీసికెళ్ళు. ఈవిధంగా వారికి అందించే కొద్దిపాటి స్వాంతన పలుకుల ద్వారా వారి ప్రాణము తేలిక పడుతుంది. ఆ సానుభూతి మాటలను వారు స్వీకరిస్తారు. అంతేగాని వాళ్ళ రోగ బాధలు ఎక్కువయ్యేవిధంగా మాట్లాడవద్దు.

5.7 వాళ్ళకి కష్టాలు తొలగిపోతాయనే నమ్మకాన్ని కలుగచేయి. నీ చూపును రోగి కళ్ళలోకి, ముఖములోకి నిలుపు. వారి నుదుటిని చేతితో స్పృశించు, మృదువుగా వెన్నుతట్టు. ఆ చర్యలు రోగి మీద గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

రోగి దగ్గర కూర్చున్నవాళ్ళకి నీవు ఏవిధంగా రోగులకు నయంచేశావో చెప్పు. ఈవిధమైన సంభాషణలో కొద్దిగా కల్పన ఉన్నా

ఘరవాలేదు. కానీ ఆ మాటల చాతుర్యములో నిన్ను నీవు పొగుడుకోకూడదు. ఆ సంఘటనలను వర్ణించేటప్పుడు 'నేను చేశాను' అనే అహంభావం లేకుండా నమ్రతతో ఆహ్లాదకరంగా తేలికగా చెప్పవచ్చు. వేరేవారితో ఈవిధంగా చేశానని చెపితే చాలు. ఆవిధమైన వర్ణన దోషమని తలంచనక్కర్లేదు. రోగిమీద శ్రద్ధను చూపిస్తూ అతనిలో విశ్వాసాన్ని సందేహ నివృత్తిని కలిగించటానికి ఇదొక మంచి ఉపాయం. ఇందులో తప్పులేదు. నీవు అక్కడ లేని సమయములో వేరే ఎవరైనా ఈవిధమైన వర్ణన చేయటం కూడా చాలా ఉత్తమం. సాధారణంగా రోగికి పెట్టే భోజనం గురించి, పడక గురించి వారు పెద్దగా శ్రద్ధను కనపరచరు. కొన్ని మూర్ఖపు నమ్మకాల వలన కూడా రోగికి అవసరమైన సాధారణ సదుపాయములు కూడా కలగని పరిస్థితి ఉంది. ఉపవాసం ఉంటే ఆకలి చచ్చిపోతుందని, పాలు తీసుకుంటే దగ్గు వస్తుందని, గది కిటికీ తలుపులు తీస్తే చల్లగా ఉంటుందని, పళ్ళు తింటే జలుబు చేస్తుందని ఇలాంటి భ్రమలను తార్కిక ప్రమాణాల సహాయంతో తొలగించి రోగికి స్వచ్ఛమైన గాలి గదిలోకి ప్రసరించేటట్లు, పడక శుభ్రంగా ఉండేటట్లు చేయాలి. అవసరమైనంత నీరు త్రాగించటం, బాగా ఆకలయినప్పుడే ఆహారం పెట్టటం చేయాలి. మలబద్ధకం ఏర్పడినప్పుడు ఏదైనా తేలికయైన ఉపచారాల వలన ఒకటి రెండుసార్లు విరోచన మయ్యేవిధంగా చేయాలి. ఆహారం గురించి మంచి అవగాహన కలిగివుండాలి. ఏ రోగికి ఎటువంటి ఆహారం ఉచితమో తెలిసికొనివుండాలి. ముఖ్యంగా బాగా ఉడికిన మెత్తటి ఆహారం,

ద్రవాహారం, మంచి రుచిగల ఆహారం రోగికి ఇవ్వాలి.

ప్రాణచికిత్సా విధానం అత్యంత ప్రాచీన విధానం. కానీ ప్రస్తుతం అదికూడా పశ్చిమ దేశాల వైద్యుల యొక్క అనుభవాల మీదనే ఆధారపడి జరుగుతున్నది. అందువల్లనే ప్రాణశక్తి అంటే ఏమిటి? దానిని ఇతరుల మీద ఎలా ఉపయోగించగలం? దీని గురించిన విజ్ఞానం, అవగాహన నీకు పూర్తిగా ఉండాలి. అవసరమైనప్పుడు ప్రజలకు తెలియచెప్పు.

కడుపులోని జడత్వమే రోగాలకు కారణమని చెపుతూవుంటారు. కాబట్టి మొట్టమొదట పొట్టను శుభ్రపరచాలి. ఎనిమా, గుదమునందు సబ్బుముక్క ప్రయోగము, ఉపవాసము, బాగా ఆకలి అయ్యేవరకు భోజనం ఇవ్వకుండా ఉండటం వంటి పద్ధతుల ద్వారా పొట్ట శుభ్రపడుతుంది.

భోజనం చేసేటప్పుడు లాలాజలము బాగా పదార్థంలోకి కలిసేవిధంగా నమిలి మ్రింగవల్సిన అవసరాన్ని రోగికి అర్థమయ్యేవిధంగా చెప్పవలసి ఉంటుంది. నీరు త్రాగేటప్పుడు బాగా నెమ్మదిగా ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగటానికి కనీసం 10 నిమిషాలు పట్టేవిధంగా త్రాగాలి. అదేవిధంగా భోజనం కూడా నింపాదిగా చేయాలి. ఈవిధంగా భోజన పదార్థములను చక్కగా నమిలితే లాలాజలం అందులో బాగా కలిసి మ్రింగటానికి సులువుగా ఉంటుంది. రోగికి అవసరమైనంత నీటిని త్రాగించాలి.

ఏ వ్యాధికి ఏ ఉపచారము చేయాలి ?

ప్రాణోపచార ప్రక్రియను ఈవిధంగా విభజించవచ్చును.

1. మార్జనముః– 1). సంపూర్ణ మార్జనము. 2). తిర్యక్ మార్జనము. 3). బేధక్ మార్జనము. 4). వృత్త మార్జనము. 5). స్పర్శ మార్జనము. 6) ప్రగాఢ స్పర్శ మార్జనము. 7). ధపకీ మార్జనము. 8) అంగుళీ ప్రసారణ.

2. శ్వాసోచ్ఛ్వాసముః– అ). ఉష్ణశ్వాస, ఆ). శీతల శ్వాస, ఇ). జలమును మంత్రించుట, ఈ). నూనెను మంత్రించుట, ఉ). అమృతశ్వాస.

3. స్పర్శక్రియ– ఇది పది రకాలుగా ఉంది.

4. కంపన ఉపచారము– ఇది ఒకే విధానము.

5. వస్తువులను మంత్రించుట, ఫలాలెన్, కాగితము, ద్రవపదార్ధము, ఔషధములు, అన్య ఉపచారములు.

మానసిక చికిత్స :-

ఇదికూడా ఒకవిధమైన చికిత్సయే. వీటిలో ముప్పది రకాలైన చికిత్సా విధానములు తెలుపబడ్డవి. ఈ ముప్పది ఉపచారములను ముప్పది గొప్ప ఆయుధాల వలె రోగుల యొక్క పరిస్థితిని బట్టి ఉపయోగించవచ్చును.

ఒక్కొక్క శత్రువుమీద ఒక్కొక్క రకమైన ఆయుధాన్ని

ప్రయోగించవలసిన అవసరం లేనివిధంగా ప్రాణచికిత్సలో రకరకాల మందులు లేవు. రోగి ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నాడు? ఎక్కడున్నాడు? ఎటువంటి ప్రమాదంలో ఉన్నాడు? ఈ విషయాలను తెలుసుకున్న వెంటనే చికిత్సను ప్రారంభించవచ్చును.

ప్రాణ చికిత్సకుడు రోగాల పేర్లు, వాటి సంఖ్య, మిగతా అనేక అవసరమైన విషయాలలో మూల్యాన్ని సమయాన్ని వృధా చేసుకొనవల్సిన అవసరమేలేదు. తెలుసుకున్న వెంటనే చికిత్స ప్రారంభం చేయాలి. శరీరంలో మలిన పదార్థాలు పేరుకుపోవటమే రోగం. సక్రమమైన ఆహార విహారాల లోపం వల్లనే ఈ మలిన పదార్థాలు లోపల కూడటమో, బయటనుంచి చేరటమో జరుగుతుంది. ఆ చెడు పదార్థాలు శరీర స్థితి మీద ప్రభావాన్ని చూపి దేహం మొత్తానికిగానీ ఏదో ఒక భాగాన్నిగాని బాధపెట్టడం జరుగుతుంది. వాటి పీడన వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీర భాగాలుకూడా బలహీనపడతాయి. ఇదే రోగము యొక్క బాహ్య లక్షణము.

సర్వరోగాలకి మూల కారణం ఒకటేనని, వాటి లక్షణాలు కూడా ఒకటేనని వివిధ పరిస్థితుల కారణంగా అవి వివిధ రకాలుగా బయటపడతాయని మీకు అర్థమయ్యే ఉంటుంది. ఈ రోగాలన్నింటికి చికిత్సకూడా ఒకటే. అంటే మలిన పదార్థాలను శరీరం నుంచి లాగి బయటికి నెట్టి ప్రాణమును రోగి సహాయం కొరకు పంపటం. రెండు చర్యల వెనక పైన చెప్పినట్లు 30 ఉపచారములు వస్తాయి.

మొత్తం శరీరంలోని నాడుల సంబంధం వెన్నుముకతో

కలిగివున్నది. దేహంలో కలిగే వికారాల ప్రతిరూపం వెన్నుముకలో కూడుతూంటాయి.

దేహంలో కలిగే వికారములన్ని వెన్నుముకకి దగ్గరలో కలిగిన ముడులు, దాని గట్టితనము, శీతలత, ఉష్ణము, మెత్తదనము మొదలైన సూచనల ద్వారా ప్రకటితమౌతాయి. కరెంటు తీగల మధ్య నలిగిన చెట్టు ఆ చుట్టుప్రక్కల ఎక్కడ తాకినా షాకు కొడుతుంది. అలాగే వెన్నుముకకి ఉపచారము చేయుట ద్వారా బాధవున్న శరీర భాగం మీద దాని ప్రభావం ఉంటుంది. ముందు చెప్పినట్లుగా అవయవములు పట్టుకుపోవుటకు, వాపులకు– శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు, ముడులకు– స్పర్శ, మెలికబడితే –కంపనము, శీతలమునకు – మాలిష్, ఉష్ణమునకు– మార్జనము మంచి ఉపచారములు.

నివారణా ఉపచారములు– వృత్త మార్జన్, థపకీ మార్జన్, సంపూర్ణ మార్జన్, తిర్యక్ మార్జన్, శీతల శ్వాస, కంప్ ఉపచారము, వర్తుల స్పర్శ, చికోటి స్పర్శ, భోఖలా స్పర్శ. ఈ 9 ఉపచారములు శరీరంలో ఉన్న 9 వ్యాధులను లాగివేసి బయటకి పంపివేస్తాయి.

ప్రతిరోగికి మూడు స్థితులు ఉంటాయి. 1. రోగము యొక్క ఆరంభము. 2. మధ్యమము. 3. ముదిరిపోయిన దశ. రోగ దశను బట్టి ఈ 9 ఉపచారముల నుంచి ఏదో ఒకటి ఏరుకోవల్సి ఉంటుంది. రోగము ఆరంభ దశంలో ఉన్నట్లయితే 1) సంపూర్ణ మార్జన్, 2) శీతల శ్వాస, 3) వర్తుల్ శ్వాసలను ఉపయోగించాలి. ఆరంభ దశను దాటి

ఉంటే 1) తిర్యక్ మార్జన్, 2) శీతల్ మార్జన్, 3) చికోటి శ్వాస, 4) భోఖలా స్పర్శలను ఉపయోగించాలి. రోగము ముదిరిపోతుంటే – 1) తిర్యక్ మార్జన్, 2) కంప్ ఉపచార్, 3) వర్తుల్ స్పర్శలను ఉపయోగించాలి. ఈ విధానాలు చెడు పదార్ధాలను బయటికి తీసివేస్తాయి.

5.10 పుస్తకాల ఆధారంగా ఏ చికిత్స అయినా పూర్తిగా చేయలేము. మన బుద్ధిని కూడా ఉపయోగించి అవసరాన్నిబట్టి క్రొత్త ప్రయోగాలను కూడా చేస్తూ పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. మన అనుభవం, బుద్ధికుశలత చేత చికిత్స చేస్తే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ప్రాణచికిత్సలో ప్రముఖ ఉపచారములు :-

1). మార్జనముః– ప్రాణశక్తి ద్వారా చికిత్స చేసేవాళ్ళు బాగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే రోగాలు శరీరంలోకి బయటనుంచి లోపలికి లేక క్రిందినుంచి పైకి ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. అదే రోగం నయమౌతున్నప్పుడు దాని గతి లోపలనుంచి బయటకి లేక పైనుంచి క్రిందకి ఉంటుంది.

మరొక తెలుసుకోవల్సిన విషయమేమిటంటే శరీరంలో స్వతహాగా ఉన్న జీవన శక్తి రోగాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలిస్తుంది. అది (జీవనశక్తి) తన వికర్షణాశక్తి(ధనాత్మక) వల్ల బయటికి నెట్టివేసే గుణాన్ని ఆకర్షణాశక్తి ద్వారా (ఋణాత్మక) లోపలికి గుంజుకునే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మార్జనము చేతుల ద్వారా జరుగుతుంది. మనిషి అరచేతిలో

వికర్షణాశక్తి, అరచేతి అడుగున ఆకర్షణాశక్తి ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. అందువల్లనే ప్రవర్తక మార్జనము(రుద్దుతూ చేసే మార్జనము) చేయటానికి అరచేతిని, ఈ నిర్వర్తక మార్జనము చేయటానికి అరచేతి అడుగు భాగాన్ని ఉపయోగించాలి. 'ప్రవర్తక మార్జనము' క్రిందినుంచి పైకి, నిర్వర్తక మార్జనము పైనుంచి క్రిందకి ఇవ్వబడుతుంది.

రోగిని కూర్చోబెట్టిగానీ, పడుకోబెట్టిగానీ మార్జనము చేయాలి. నీవు చేతులను వదులుగా వ్రేలాడేసి నిటారుగా నిలబడి ముందుకు వెనకకి ఊపాలి. మొదట నెమ్మదిగా పోనుపోను వేగంగా ఊపాల్సి ఉంటుంది. అలా చేయడం వలన నీ చేతివ్రేళ్ళ చివర తిమ్మిరులు కలుగుతాయి. అందులో ఒక విధమైన చక్కలిగింత లాంటిది కలిగి వేడిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అప్పుడు నీ చేతులు ఈ దిశలో మార్జనము చేయటానికి సిద్ధముగా ఉంటాయి. సమయానుసారంగా ఎలా అవసరమో అలాగ నీ చేతులతో మర్దనా చేయవచ్చు. ఒకవేళ మరొక రోగికి చికిత్స చేయవల్సి ఉంటే మళ్ళీ ఇంకోసారి ఇదేవిధంగా తయారుకావల్సి ఉంటుంది.

మర్దన మొదలుపెట్టేటప్పుడు సాధారణ పద్ధతిలో చేతిని దగ్గరికి తీసుకోకూడదు. పిడికిలి బిగించి చేతిని దగ్గరగా తీసికెళ్ళి మర్దనా(పాస్) ప్రక్రియను మొదలెట్టే ముందుర పిడికిలిని వదిలేయాలి. ఒక మర్దనా(పాస్) పూర్తిచేసి రెండో మర్దనా (పాస్) మొదలెట్టేలోపల పిడికిలిని బిగించే ఉంచాలి. మర్దనా(పాస్) పూర్తి అయిన పిదప మురికి నీళ్ళతో తడిసిన చేతిని శుభ్రపరచుకునే విధంగా చేతిని త్రిప్పవలసి

ఉంటుంది. దీనిని మరచిపోకూడదు. ఎందువల్లనంటే అలా చేయకపోతే రోగికి ఉన్న బాధ చికిత్స చేస్తున్న వ్యక్తికి తగులుకుంటుంది. నెమ్మదిగా చేతిని విదిలించాలి. చేతి వ్రేళ్ళకి ఉన్న గోళ్ళను శుభ్రంగా కత్తిరించుకోవాలి. మర్దనవల్ల విద్యుత్ప్రవాహం కలుగుటకు ముఖ్య మార్గము చేతివ్రేళ్ళ కొసలు. గోళ్ళు పెద్దవిగావుంటే ఆ ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తాయి. రోగిమీద ప్రభావం కూడా ఉండదు.

ప్రతి మర్దన తరువాత రోగి శరీరం నుంచి ఆకాశతత్త్వము బయటికి తీసివేయబడుతుంది. దానిని పూర్తిగా బయటికి విసిరివేయకపోతే చికిత్స చేస్తున్న వ్యక్తి గోళ్ళల్లో ఉండిపోయి అతనికి రోగం అంటుకుంటుంది. చికిత్సకుడు తన అశ్రద్ధ కారణంగా రోగి యొక్క రోగగ్రస్త ద్రవ్యాన్ని తనపైన వేసుకుని రోగాన్ని అనుభవించవల్సి వస్తుంది. ఏదైనా సమతల ప్రదేశం మీద ఉన్న వస్తువును చేతి వ్రేళ్ళతో ముందుకు ఈడిస్తే వ్రేళ్ళను వంకరగా ఉంచి తీయాల్సి ఉంటుంది. మర్దనా(పాస్) చేస్తున్నప్పుడుకూడా ఆవిధంగా చేతివ్రేళ్ళను కొద్దిగా వంచవల్సి ఉంటుంది. రోగ తీవ్రతనుబట్టి, రోగి ముసలివాడైనా అన్ని వ్రేళ్ళను దగ్గరగా కలిపి ఉంచవలసివుంటుంది. అప్పుడు అన్ని వ్రేళ్ళ బలము ఏకమై ఎక్కువ శక్తివంతమౌతుంది. అదే సాధారణ రోగికిగాని, పిల్లలకిగానీ మర్దనా(పాస్) ఇవ్వవల్సి వున్నప్పుడు వ్రేళ్ళను కొంచెం ఎడంగా ఉంచవలెను. అప్పుడు ఉపచారము మధ్యమ శ్రేణికి చెందినదై తేలికగా ఉంటుంది.

బొటనవ్రేలు మడిచి అరచేతికి ఆనించాలి. అదే

రెండుచేతులను కలిపి ఎక్కువ బలంగా చేయవల్సి వచ్చినప్పుడు రెండు బొటనవ్రేళ్ళను ఒకదాని తరువాత ఇంకొకటి ఉంచి పరస్పరము కలిపి చేయటం ఉచితము. చేతివ్రేళ్ళను రోగికి కొంచెం ఎడంగా ఉంచాలి. అవసరాన్నిబట్టి దూరము ఒకటి రెండు అంగుళాలు ఉండవచ్చు.

మార్జనము చేసే సమయంలొ రోగి యొక్క శరీరం మొత్తము గానీ లేదా బాధవున్న భాగాన్నికానీ నగ్నముగా ఉంచాలి. గుడ్డను ఉంచటం వలన ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీలను నగ్నముగా చేయుజాలము. అలాగే చాలా బలహీనముగా ఉన్న రోగులను వాతావరణము సరిగా లేనప్పుడు వస్త్రరహితముగా చేయరాదు. అలాంటి సందర్భాలలో ఒక పలుచటి వస్త్రమును శరీరముపై కప్పివుంచాలి. కానీ ఆ గుడ్డకి గుండీలు, ముడులు లేకుండా చేసుకోవాలి. నార బట్టలుగానీ, ఉన్ని బట్టలుకానీ శరీరముమీద ఎప్పుడూ ఉంచరాదు. వాటివలన ప్రాణ ఉపచారము జరుగదు.

సంపూర్ణ మార్జనముః-(లాంగ్‌పాస్) ఇది చాలా ఉపయోగకరము. రోగిని మేజాబల్ల లేదా చెక్కబల్ల లేక ఏదైనా ఎత్తు ప్రదేశము మీద వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి తలనుంచి కాళ్ళవరకు మర్దన(పాస్) చేస్తారు. చికిత్సకుడు ప్రక్కన నిలబడి అవసరమైనంతసేపు మార్జనము చేస్తూ ఉంటాడు. అరచేయి రోగివైపు ఉంటుంది.

తిర్యక్ మార్జనముః- (ట్రాన్స్వ్యార్స్ పాస్) కేవలము ఛాతి, పీఠము, పొట్ట మీదనే ఇవ్వబడుతుంది. కుడివైపు మొదలుపెట్టి

ఎడమవైపుకు చేతిని తీసుకువెళ్ళాలి.

బేధక్ మార్జనముః– కుడిచేతి తర్జనీ వ్రేలును అవసరాన్నిబట్టి రెండు మూడు వ్రేళ్ళను రోగి శరీరానికి ఆరు అంగుళాల దూరంలో ఉంచి బర్మా మాదిరిగా బాగా త్రిప్పాలి. శరీరం నుంచి వ్యాధిని ఛేదిస్తున్నట్లు అనుకోవాలి.

నిర్వర్తక్ మార్జనముః– రోగి వైపు అరచేతి వెనుక భాగాన్ని ఉంచి చికిత్సకుడు చేతులను మర్దనకు వ్యతిరేక దిశలో త్రిప్పాలి.

స్పర్శ మార్జనముః– ఇది శరీరాన్ని తాకిచేసే మర్దన. రోగి శరీరాన్ని వ్రేళ్ళతో తాకి ఈ మర్దన చేయబడుతుంది.

ప్రగాఢ స్పర్శ మార్జనముః– (నీడింగ్‌పాస్) ఈ మర్దన ఏదైనా విశేష స్థానం మీద చేయాలి. ఆ స్థానాన్ని వ్రేళ్ళ కణుపులతో ఎనిమిది ఆకారంలో కలయదిప్పుతూ చేయాలి.

ధపకీ మార్జనముః– (స్టోకింగ్‌పాస్) ముఖ్య స్థానములో కేవలం తర్జనీ వ్రేలుతో లేక మధ్య వ్రేలుతో కొడుతూ చేయాలి. నెమ్మదిగా సమ్మెట మాదిరిగా దెబ్బవేస్తూ చేయాలి. దీనివలన ఆ స్థానం ఉత్తేజితమై, చైతన్యం కలుగుతుంది. అంతేగాక ఆ ప్రాంతంలో ఉష్ణము కలుగుతుంది.

అంగులీ ప్రసారణః– కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను ప్రతి వ్రేలి మధ్య కొంత ఎడం ఉండేటట్లుగా విస్తరించి ఉంచాలి. వ్రేళ్ళకొసలను బాధవున్న భాగంలో ఆరు అంగుళాల దూరంలో ఉంచాలి. ఈవిధంగా వ్రేళ్ళ

కొసలనుంచి మార్జనము యొక్క బలాన్ని ప్రసారణ చేస్తూ కొద్ది నిమిషాలు ఉంచితే చాలా లాభం ఉంటుంది.

2. ప్రాణాయామ శ్వాసోచ్ఛావాసముః- విజ్ఞానశాస్త్రము చేప్పేదాన్నిబట్టి ప్రకృతిలో అత్యంత సూక్ష్మమైన పరమాణువు క్రమపద్ధతిలో కంపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ కంపనల ప్రక్రియ తాళబద్ధంగా ఉంటుంది. విశ్వము యొక్క సమస్త సంచాలనమునకు మూలము ఈ తాళమే. ఎగురుతూ సంచరిస్తూ ఉండేవి, క్షణంకూడా స్థిరంగా ఉండలేనివి ఈ తాళ యుక్త కంపనల ప్రభావం చేత ఈ పరమాణువులు ప్రకృతి యొక్క క్రీడాక్షేత్రంలో గాలి బుడగల మాదిరిగా పుట్టి నశించిపోతూ ఉంటాయి.

ఒక నియమము ప్రకారం మాటిమాటికి పునరుక్తి చేయటాన్ని తాళము అంటారు. సముద్రంలో అలలు లేవటం, గ్రహాల గమనము, రేయింబవళ్ళు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు, హృదయ స్పందనలు, రక్తప్రసరణ ఇవన్నీ తాళరూపాలే. ఈ తాళ ఘటనము నిలిచిపోతే విశ్వలీల సమాప్తమైపోతుంది.

నీవు కూడా ఈ తాళగతి ననుసరించి నీ జీవనక్రమాన్ని నడుపుకోవాలి. ఈ తాళశక్తిని ఉపయోగించు కోగలిగితే దాని ద్వారా చాలా పనులు చేయగలము. ఈ కారణం చేతనే యోగులు ప్రాణాయామానికి విశిష్ట స్థానాన్ని ఇచ్చారు. శ్వాస అనే వ్యాయామ క్రియ వలన ఏమి ఫలితం? అని సామాన్యులు ఎగతాళి చేయవచ్చు

కాని నిజమైన యోగులు ఈ గొప్ప క్రియచేత ప్రకృతిశక్తి యొక్క అనంత ప్రవాహంతో తమను అనుసంధించుకొని గొప్ప ఫలితాలను పొందుతారు.

5.13 ఈ విశ్వంలో అసంఖ్యాకమైన తాళ ధ్వనులు వ్యాపించి ఉన్నాయి. వాటి శక్తుల పరిధి మరియు భావనలు రకరకాలుగా ఉన్నాయి. నీ హృదయ స్పందనల తాళము నీకు ఎంతో ఉపయుక్తము. ఎందుకంటే ఆ ధ్వని గతులకు నీ సమస్త శరీరము ప్రతి స్పందిస్తూ ఉంటుంది. అంతేగాక తేలికగా దాని ఫలితాలను పొందగలము.

నీ కుడిచేతి నాడి మీద ఎడమచేతి తర్జని, (చూపుడువేలు) మధ్యమ, అనామిక (ఉంగరపు వ్రేలు) లను ఉంచి వైద్యుడు గమనించేవిధంగా నాడిని పరీక్షించు, నాడి ఏవిధంగా కొట్టుకుంటున్నదో శ్రద్ధగా గమనించి, ఎన్నిసార్లు కొట్టుకుంటున్నదో లెక్కపెట్టు. శబ్దము మాటిమాటికి ఒక క్రియా పద్ధతిలో తాళం వేసినట్లు ధ్వని ఉత్పన్నమవటాన్ని గమనించవచ్చు. ఏదైనా ఒక శబ్దాన్ని ఉదాహరణకు 'న' మాటిమాటికి పలికితే ఒక శబ్దబంధము ఏర్పడుతుంది. అదే శబ్దాన్ని ఒకక్రమంలో చాలాసార్లు ఉచ్ఛరిస్తే ఒక పాటలాగా వినిపిస్తుంది. ఇదేవిధంగా నాడి విషయంలో కూడా జరుగుతుంది. చేతివ్రేళ్ళను నాడిమీద ఉంచి శ్రద్ధగా ఆలకిస్తే ఆ శబ్దము మాలగా ఏర్పడి తాళయుక్తంగా మన లోపల ఉత్పన్నమవటాన్ని గమనించవచ్చు.

సాధారణంగా మనిషి ఆరుసార్లు నాడి కొట్టుకునే

సమయంలో ఒక పాస్ తీసుకుంటారు. అభ్యాసం ద్వారా ఈ సంఖ్యను పెంచుకోవచ్చు. ఒకసారి శ్వాస తీసుకుని విడిచే సమయం నాడి కొట్టుకునే సమయం సమానమయ్యేవిధంగా అభ్యాసం చేయవల్సి ఉంటుంది. శ్వాస తీసుకుని వదిలేందుకు పట్టిన సమయములో ఆ తరువాత ఉండే ఖాళీపొట్ట సగము ఉండాలి. ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసాలను దీర్ఘతరం చేస్తూ అదేక్రమంలో కుంభక సమయాన్ని కూడా పెంచాలి.

ఒక వారం రోజులలో చాలాసార్లు నాడి కొట్టుకోవటం అనుభవానికి వచ్చినప్పుడు లోపల తాళబంధము కలుగుతుంది. అప్పుడు ప్రాణాయామం ఆరంభించాలి.

1). ప్రాతః కాలములో ఒక ఏకాంత ప్రదేశములో తూర్పు ముఖముగా ఆసనం మీద సుఖంగా కూర్చో. వెన్నుపామును నిటారుగా నిలిపివుంచు.

2). నాడీ చలనాన్ని ఆరుసార్లు లెక్కించి నెమ్మదిగా శ్వాసను లోపలికి తీసుకో.

3). మూడుసార్లు నాడి కొట్టుకునే సమయం వరకు ఆ శ్వాసను లోపలేవుంచు.

4). ఆరుసార్లు నాడి కొట్టుకునే సమయంలో ఆ శ్వాసను నెమ్మదిగా బయటికి వదులు.

5). మళ్ళీ మూడుమార్లు నాడి కొట్టుకునే సమయం వరకు శ్వాసను ఆపివుంచు.

ప్రారంభంలో ఆవిధంగా కొన్ని నిమిషములు చేయాలి. సులభంగా తేలికగా ఎంతసేపు చేయగలిగితే అంతసేపు చెయ్యి. అలసట కలగటం లేదా ఏదైనా గాభరాగా అనిపించినా ప్రక్రియను ఆపివేయాలి. నెమ్మదిగా సమయాన్ని పెంచుతూ ఒక శ్వాస సమయాన్ని గుండె 24 సార్లు కొట్టుకునే సమయం వరకు పొడిగించాలి. దానితోపాటు కుంభక సమయాన్నికూడా అదే అనుపాతంలో పెంచాల్సి ఉంటుంది. (గుండె 12 సార్లు కొట్టుకునే సమయం) ప్రారంభంలో శ్వాస పొడిగించేందుకు ప్రయత్నం చేయవద్దు. ఆరుసార్లకంటే అధికమైనప్పుడు తాళము యొక్క అనుభవం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఆ తాళమే శక్తి యొక్క కేంద్రము.

ఎప్పుడైతే తాళము యొక్క అనుభవం తెలుస్తుందో అప్పుడు ఉచ్ఛ్వాసనిచ్ఛ్వాసలు రోగ నివారక శక్తితో కలిపినట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. దాని శక్తి, పరిమాణము తాళము యొక్క స్పష్టత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

కొన్ని రోగనివారక శ్వాస క్రియలు :-

ప్రాణయుక్తమైన శ్వాసోచ్ఛ్వాసము ద్వారా రోగాలను ప్రభావితం చేయటానికి చాలా విధానాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నింటిని గురించిన వివరణ ఈ క్రింద ఇవ్వబడింది.

ఉష్ణ శ్వాసః- రోగగ్రస్తమైన శరీరాంగము మీద ఒక పల్చటి

క్రొత్త బట్టని కప్పాలి. ముక్కు ద్వారా శ్వాసను పీల్చి నోటి ద్వారా ఆ బట్టమీద గట్టిగా ఊదాలి. అలా ఊదేటప్పుడు నోటిని ఈలవేస్తున్నప్పుడు లేదా పిల్లనగ్రోవి ఊదుతున్నప్పుడు ఏవిధంగా ఉంటుందో ఆవిధంగా పెట్టాలి. బాధవున్న ప్రదేశం నుంచి నోటిని ఆరు అంగుళాల నుంచి ఒక అడుగు దూరం ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

5.14 **శీతల శ్వాసః-** ఉష్ణ శ్వాస మాదిరిగానే దీన్నిగూడా చేయవచ్చు. ఈ రెండింటికి ఉన్న తేడా ఏమిటంటే నోటితో గాలిని ఊదేటప్పుడు నాలుకను మడిచి అంగిట్లో ఆనించాలి.

జలమును మంత్రించుటః- పైన చెప్పిన ఉష్ణ శీతల శ్వాస క్రియలో చికిత్సకుడు కూర్చొని కూడా చేయవచ్చు. కానీ ప్రతిసారి రోగి, చికిత్సకుడు ఒకేచోట ఉండకపోవచ్చు. అటువంటప్పుడు మంత్రిత జలము చాలా సులభమైన ఉపాయం. దీనిలో కూడా కొన్ని విధానాలు ఉన్నాయి.

1) ఒక గాజుగ్లాసులో స్వచ్ఛమైన నీటిని నింపి దానిని ఎడమ అరచేతిలో ఉంచి, ఆ చేతి బొటనవ్రేలు, మిగతా వ్రేళ్ళతో ఆ గ్లాసును పట్టుకోవాలి. కుడిచేతి వ్రేళ్ళను గ్లాసుపైన ఒక అంగుళం దూరంలో ఎడమవైపు ఉంచు. ఏ రోగాన్ని ఏవిధంగా బాగుచేయాలి అనుకుంటున్నావో దాన్ని దృఢంగా భావన చేస్తూ వ్రేళ్ళను నీటిమీద 5 లేక 7సార్లు త్రిప్పాలి.

2) ఎడమ చేతిలో నీటితో నింపిన గాజుగ్లాసును

పట్టుకోవాలి. దానికి పైన ఆరు అంగుళాల ఎత్తులో శీతల శ్వాసను లేక ఉష్ణశ్వాస ఏది ఇవ్వదలచుకుంటే దానికి చెప్పిన పద్ధతిలో నోటిని ఈల వేస్తున్నప్పుడు పెట్టినట్లుగా పెట్టి గట్టిగా ఊదాలి.

ఎడమ చేతిలోకి గ్లాసుని తీసుకుని కుడిచేతి వ్రేళ్ళను పిడికిలి బిగించి భుజాల దగ్గరికి తీసుకువచ్చి అక్కడనుంచి నీళ్ళమీద నాలుగు అంగుళముల దూరంలో త్రిప్పి నీళ్ళలో మట్టిగడ్డను వదులుతున్న విధంగా పిడికిలిని నీళ్ళమీద తెరవాలి. ఈవిధంగా 5, 10 మార్లు చేయాలి. జలానికి ఉష్ణ స్వభావాన్ని ఇవ్వాలంటే కుడిచేతి పిడికిలిని, శీతల స్వభావాన్ని ఇవ్వాలనుకుంటే ఎడమ చేతి పిడికిలిని ఉపయోగించాలి.

4) సీసాలో నీళ్ళు నింపి గోధుమ లేక యవ ధాన్యము యొక్క బోలుగా ఉన్న కాడను, సీసా అడుగుదాకా ఉంచి పై కొసనుంచి గట్టిగా గాలిని నీళ్ళలో బుడగలు వచ్చే విధంగా ఊదాలి.

5) జలపాత్రను ఏదైనా కఱ్ఱతో చేసిన వస్తువు మీద ఉంచి దానిమీద నివర్తక లేక ప్రవర్తక మర్దనను ఇచ్చి వాని గుణాలను కలిగించవచ్చు.

వైద్యుడు విలియం డేవీ కథనం ప్రకారం ఈ క్రియలన్నింటిలోకి 5 లేక 7 నిమిషాల సేపు శీతల లేక ఉష్ణ శ్వాస ద్వారా మంత్రించబడిన జలము చాలా ఎక్కువ ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

ఈ మంత్రించబడిన జలాన్ని ఏవిధమైన ధాతువు లేక

వస్తువుకు గానీ తాకించరాదు. అలా తాకితే విద్యుత్తు అవతలికి ప్రవహిస్తుంది. చేతితోగానీ ఏదైనా ధాతువుతోగానీ తాకించిన మంత్రించిన జలము పనికిరాకుండా పోతుంది. 48 గంటల వరకు జలములో మంత్రశక్తి ఉంటుంది. ఆతర్వాత అది గుణహీనమౌతుంది.

నూనెను మంత్రించుట:– బాధిత స్థానాల మీద పూయుటకు చాలా సందర్భాలలో నూనె అవసరం అవుతుంది. సాధారణంగా శుద్ధమైన నువ్వుల నూనె ఇందుకు ఉపయోగిస్తారు. శిరస్సుకి రాయడానికి ఉసిరి, బ్రాహ్మీ లేక ఆవనూనెలు కూడా ఉపయోగించటం జరుగుతుంది. యూరోపియన్ దేశాలలో ప్రాణ చికిత్సకులు నోటిలోని ఉమ్మినికూడా నూనెల్లో కలుపుతారు. కానీ భారతీయ సంస్కృతి దృష్ట్యా అది ఉచితమైన విధానం కాదు. పశ్చిమ దేశాలలోని వైద్యులు నూనె ఎక్కువ స్థూలమైనదని, అది అసాధారణ శ్వాస ప్రక్రియ వలన ప్రభావితం కాదని చెప్తారు. వైద్యుడు ద్యావిస్ ఈ వాదనను అంగీకరించలేదు.

నూనెలో రబ్బరు లేక ఏదైనా వేరులను వేసి గట్టిగా పది నిమిషాలు బుడగలు వచ్చేదాకా ఆ నూనెను ప్రభావితం చేయవచ్చుని దానిలో ఉమ్మిని కలిపితే వచ్చే ఫలితాన్ని ఈ పద్ధతి వలన కూడా పొందవచ్చునని సిద్ధాంతీకరించాడు. మన దేశ సాంప్రదాయమును దృష్టిలో ఉంచుకొని వైద్యుడు ల్యూయిస్ ప్రతిపాదించిన విధానము సులభతరంగావుంటుంది.

అమృతశ్వాస:– ఈ విధానంలో అనేక రకాలుగా సాధారణ

ఉపచారాలను ఉపయోగించి రోగాలను నయం చేస్తారు. శ్వాసోచ్ఛ్వాసముల్లోనున్న సూక్ష్మతలు తెలియని సాధకుడు కూడా ఈ విధానం ద్వారా రోగులకు చికిత్స చేయగలడు.

1). శుభ్రమైన నూలు రుమాలును రోగగ్రస్తమైన శరీర భాగం మీద కప్పి, మీదనుంచి గట్టిగా ఊదాలి. దానివలన నోటినుంచి శ్వాసద్వారా బయటికి వచ్చే ఉమ్మికణాలు రుమాలు మీదపడి నిర్మలమైన ప్రాణతత్త్వము రోగిని చేరుతుంది..

రోగగ్రస్తమైన శరీర భాగమునకు ఒక అడుగు దూరంలో నోటినివుంచి రెండు చేతులను దూరంగా ఉన్నవారిని పిలిచేటప్పుడు పెట్టేవిధంగా నోటిదగ్గర ఉంచి గట్టిగా ఆ శరీర భాగాన్ని తాకేవిధంగా ఊదాలి. అప్పుడు రోగికి హాయిగా ఉండి అప్పుడప్పుడు నిద్రకూడా వస్తుంది.

రోగి శరీరానికి సుమారు ఆరు అంగుళాల దూరంలో నోటినివుంచి శ్వాస ద్వారా తీసుకున్న గాలిని నోటితో రోగగ్రస్త అంగం మీద ఊదాలి.

స్పర్శక్రియ:- రెండు అరచేతులను బాగా రాపిడి చేసి, వేడిని పుట్టించి, రెండు చేతులను పీడిత శరీర భాగం మీద ఉంచాలి. మూడు నిమిషాల తర్వాత మెల్లిగా అదేవిధంగా చేయాలి. ఈవిధంగా చాలాసార్లు చేసి శిరోభారం, కంటి మంట మొదలైనవి తగ్గించవచ్చు.

చేతివ్రేళ్ళ చివరలను సమానంగా వచ్చేటట్లు ఉంచి ఆ వ్రేళ్ళ

కొసలతో బాధవున్న శరీర భాగాన్ని లేక పూర్తి శరీరాన్ని సున్నితంగా రుద్దాలి. మొత్తం శరీరాన్ని రుద్దవల్సి ఉంటే తలనుంచి పొట్టవరకు ఒకసారి, పొట్టనుంచి కాళ్ళవరకు ఇంకొకసారి రుద్దాలి. ఛాతీమీద, పొట్టమీద రుద్దేటప్పుడు ఆ భాగాలలో పోషక రసాలు ఊరతాయి కాబట్టి చాలా శ్రద్ధగా తెలివిగా రుద్దాలి.

3). మొత్తం చేతిని ఉపయెగించి పీడిత శరీర భాగాన్ని జోరుగా క్రమపద్ధతిలో రుద్ది మాలిష్ మాదిరిగా చేయాలి. దీనివలన అయస్కాంత శక్తి చికిత్సకుడి శరీరం నుంచి రోగి శరీరంలోకి ప్రవహించి చాలా ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

4). వర్తుల స్పర్శ అనే విధానంలో చికిత్సకులు చేతులను వ్రేళ్ళను రోగగ్రస్త భాగముమీద ఉంచి గుండ్రంగా గోళాకార రూపములో గడియారంలోని ముల్లు మాదిరిగా కుడినుంచి ఎడమకి త్రిప్పుతారు. ఎడమ నుంచి కుడిప్రక్కకి త్రిప్పకూడదు.

5) కండరాలు, నరాలు పట్టుకుపోయినప్పుడు చేతి వ్రేళ్ళతో పిండిని పిసికినట్లు పీడిత భాగాన్ని క్రమపద్ధతిలో గట్టిగా మెలిబెట్టి మాలిష్ చేస్తే చాలా ఉపయోగకరముగా ఉంటుంది.

6) చిటికెల చికిత్స కూడా మంచి విధానము. దీనివలన రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. చూపుడు వ్రేలితో బాధవున్న శరీర భాగం మీద చర్మంలో అర్ధ అంగుళం వరకు ప్రసరించే విధంగా రెండు చేతులతో త్వరత్వరగా గుండ్రంగా చిటికెలు వేయాలి.

7) బలహీనపడిన శరీర భాగాలను నాలుగు వ్రేళ్ళ క్రింది భాగంతో గట్టిగా రుద్దాలి.

8) మళ్ళీమళ్ళీ దెబ్బకొట్టుట దీనిలో పద్ధతి. చొప్పని నరికేటప్పుడు పెట్టేవిధంగా పిడికిలి బిగించి చేతిక్రింది భాగంతో గుద్దులు వేయాలి. చేతి వ్రేళ్ళను దగ్గరగా కలిపి ఉంచాలి. అరచేతిని విస్తరించి చిటికెనవ్రేలు వైపు త్రిప్పాలి.

9) చెంపకాయలు కొట్టడం అందరికీ తెలిసిందే. అదేవిధంగా నెమ్మదిగా క్రమపద్ధతిలో ఒకే ప్రదేశంలో చాలాసేపు వేయాలి.

10). చప్పట్లు కొట్టడం తేలికగా చేయవచ్చు. నాటకాలలో సర్కస్‌లో కళాకారులను ఉత్సాహ పరచటానికి చప్పట్లు కొడతాము. అదేమాదిరిగా అరచేతి మధ్యభాగాన్ని బోలుగా ఉంచి శరీర భాగం మీద చరచాలి.

4) కంప్ ఉపచార్ :- కంపనక్రియ ప్రాణ ఉపచారాలలో ముఖ్యమైనది. మొదట్లో ఇది కష్టమనిపించినా తరువాత తేలికగా చేయవచ్చు. చేతిని కొద్దిసేపు వేగంగా త్రిప్పితే షాకు కొట్టినట్లుగా కంపనాలు కలుగుతాయి. గంట మ్రోగించిన తరువాత కొద్ది క్షణాలవరకు కంపనలు ఉంటాయి. అదే క్రియ చేతితో చేయాలి. మొదట మణికట్టు నుంచి మోచేతివరకు చేతిని బాగా త్రిప్పటం వలన కంపనలు కలిగించే అభ్యాసం చేయాలి.

ఒక చిన్న మేజాబల్ల మీద గాజుగ్లాసు నుంచి మేజాబల్లమీద మెల్లిగా కొడుతూ కంపనాలు సృష్టించాలి. చేతితో కొడుతున్నప్పుడు గ్లాసులోని నీటిమధ్య కంపనల వల్ల సుడి ఏర్పడితే సరియైన పద్ధతిలో జరుగుతున్నట్లు గ్రహించాలి. చేతితో కొట్టడం ఆపిన తరువాత కూడా కొద్దిసేపు కంపనలు ఒక పద్ధతిలో ఉండాలి.

ఏ అంగముమీద కంపనలు కలిగించాలో దానిమీద ఎక్కువగా కొట్టరాదు. చేతిని వ్రేళ్ళను రోగి శరీరం మీద నీ చేయి నొప్పిపెట్టకుండా రోగికి విద్యుత్ కంపనలు ఆతని శరీరంలోకి ప్రవహిస్తున్న అనుభూతి కలిగేవిధంగా కంపనలు కలిగించాలి. ఈ మెత్తటి కంపనలు శరీరం మీద ఒక స్థానంలో కలిగించినప్పటికీ శరీరం మొత్తానికి ప్రాకుతాయి. ఒక భాగంలో కంపనలు ఇచ్చినప్పుడు రోగి మిగతా శరీర భాగాలను తాకితే ఆ కంపనల అనుభవం అక్కడ కూడా తెలుస్తుంది.

ఈ కంపనలు ఒకచేయి దాని వ్రేళ్ళచేత లేదా రెండు చేతులు వాటి వ్రేళ్ళ ద్వారా ఇవ్వవచ్చు. పీడిత భాగము కొద్దిగానే ఉన్నప్పుడు ఒకచేతిని ఉపయోగించితే సరిపోతుంది. పూర్తి శరీరం లేక తల భాగానికి చేయవల్సి వచ్చినప్పుడు రెండు చేతులను ఉపయోగించాలి. సాధారణంగా రెండు నుంచి ఐదు కంపనలు కలుగుతాయి.

మంత్రిత వస్తువుల ద్వారా ఉపచారముః– మనిషి శరీరంలోని విద్యుత్ ప్రవాహము యొక్క ప్రభావం శరీరంతో తాకిన

వస్తువులపై కూడా పడుతుంది. ధరించిన బట్టలు, ఉమ్మి, చేతితో తాకిన కాగితము మొదలైనవి ఆ మనిషి యొక్క 'ఆరా' చేత ప్రభావితమౌతాయి. భారతీయ తత్త్వ దార్శనికులు ఈ విజ్ఞానాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మడిదడి అనే బేధాన్ని పెట్టారు.

విద్యుత్ ప్రవాహం చేత ప్రభావితమయ్యే కంచు, ఇత్తడి పాత్రలలో భిన్న ప్రవృత్తులుగల వారిని భోజనం చేయనివ్వకపోవటం ఇందువల్లనే. నూలు మాదిరిగా ఉండే మెత్తటి ఉన్ని, పట్టు మొదలైన వస్త్రముల మీద వేరేవారి ప్రభావం తక్కువగా ఉండటం వలన వాటిని పవిత్రంగా భావిస్తారు. సాంప్రదాయములను పాటించే భారతీయులేగాక నవీన నాగరికులయిన ఆంగ్లేయులు కూడా ఈ స్పర్శ ప్రభావం గురించి విచారణ చేస్తున్నారు. చెడు వస్తువులను ముట్టుకున్న వెంటనే వారు చేతులను సబ్బుతో కడుక్కుంటారు. గజ్జి, కొరుకుడు అనే సుఖవ్యాధి, ప్లేగు, క్షయ మొదలైన రోగులనుండి ప్రజలు వాళ్ళకు కూడా రోగాలు అంటుకుంటాయేమోనని దూరంగా ఉంటారు. చెడ్డవారితో ఉండి చెడిపోవటం, మంచివారితో ఉండి సంస్కరింపబడటం అద్దంలో కనిపించే ప్రతిబింబములాగా అందరికి స్పష్టంగా తెలిసిన విషయమే.

ఈ సిద్ధాంతము ఆధారంగానే ప్రాణ చికిత్సకులు కొన్ని వస్తువులను మంత్రించి వారి ప్రాణ బలాన్ని వాటితో నింపగలుగుతారు. రోగి చికిత్సకుడికి అందుబాటులో లేనప్పుడు, ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయవల్సిన అవసరమొచ్చినప్పుడు ఈ మంత్రిత వస్తువులను ఉపయోగించవచ్చును. అధిక సంఖ్యలో రోగులు చికిత్సకుడి వద్దకు

వస్తూ ఎక్కువ సమయం ప్రతిరోగికి చికిత్స జరుపుటకు సరిపోనప్పుడు కూడా ఆ మంత్రిత వస్తువుల ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చును. అప్పుడప్పుడు ఒకే రోగంతో బాధపడుతున్న అనేక రోగులను ఉమ్మడిగా కూర్చోబెట్టి వారికి మానసిక ఉపచారము మరియు మార్జనము చేయవచ్చును. అటువంటి సందర్భాలలో మంత్రిత వస్తువుల చేత చికిత్స చేయవచ్చును. కానీ చికిత్సకుడు ఎక్కువ పరిమాణంలో ప్రాణశక్తిని తనలో నింపుకొని ఉండవల్సి ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు కొద్ది ప్రాణశక్తిని అధిక రోగులకు పంచటం వలన కొద్ది పరిమాణంలో లభించిన ప్రాణశక్తిచేత చికిత్సకూడా కొద్దిగానేవుంటుంది.

5.17 **ఫలాలేన్‌ని మంత్రించుట**:- 14 గంటల వరకు ప్రయోగించవల్సి ఉంటే నూలు ఫలాలేన్ గుడ్డను, వారం రోజుల వరకు మంత్ర ప్రభావం కొనసాగించవల్సి ఉంటే ఉన్ని ఫలాలేన్ గుడ్డను వాడాల్సి ఉంటుంది.

అన్ని రోగాలకు మూలము పొట్టలోనే ఉంటుంది. అందువలన మొత్తం శరీరాన్ని కప్పవల్సిన పనిలేదు. కేవలము పొట్ట, ఛాతీలను ప్రభావితము చేస్తే సరిపోతుంది. సరిపడినంత గుడ్డ ముక్కను తీసుకొని అరగంటసేపు మంచి ఎండలో ఉంచాలి. ఒకవేళ ఆ సమయంలో ఎండలేకపోతే అప్పటి వరకు ఆ గుడ్డని ఆశ్రయించివున్న ఆలోచనల ప్రభావం తొలగిపోయేటట్లుగా నిప్పు సెగమీద ఉంచాలి. నీవు ప్రాణచికిత్స చేస్తూ ఉంటే అలాంటి శుభ్రమైన ఫలాలేన్ గుడ్డను తయారుగా ఉంచుకోవాలి. అప్పుడు అనవసర కాలయాపన ఉండదు.

ఈవిధంగా శుభ్రం చేసిన గుడ్డను శుభ్రమైన కుడి అరచేతిమీద ఉంచాలి. చేతిని వంకర లేకుండా నిటారుగా చాపి వ్రేళ్ళను దగ్గరకి కలిపి ఉంచాలి. చేతిమీద వేసుకున్న ఆ గుడ్డముక్కకి నోటిని ఆరు అంగుళాల దూరంలో ఉంచి రోగికి చికిత్స చేయవల్సిన దానిప్రకారం శ్వాసను ఆ గుడ్డమీద వదలడం ప్రారంభించు. వయస్సులో ఉన్న మనిషి కొరకు నూలు గుడ్డముక్క అయితే పది నిమిషాలు, ఉన్ని గుడ్డముక్కయితే అరగంట వరకు ప్రభావితం చేయాల్సి ఉంటుంది. అదే స్త్రీల విషయంలో పైన చెప్పిన సమయంలో ముప్పావువంతు, పిల్లల విషయంలో అయితే సగము వంతు సరిపోతుంది. ఈవిధంగా ప్రభావితం చేయబడిన గుడ్డముక్కను కాగితంలో చుట్టాలి. ప్రయోగము చేస్తున్నప్పుడు వేరే మనిషి ఎవ్వరూ దానిని తాకరాదు. రోగి ఆ గుడ్డముక్కను తనంతట తానే పీడిత అంగము మీద కప్పుకోవాలి. అలాంటి స్థితిలో రోగి లేనప్పుడు వేరే వ్యక్తి ఈ గుడ్డముక్కను తాకకుండా కర్ర సహాయంతో రోగి యొక్క వ్యాధిగ్రస్త అంగము మీద కప్పాలి. తీసేటప్పుడు కూడా అలాగే తీసి కాగితంలో చుట్టి ఉంచాలి. దానికి ఎండ తగులరాదు.

5.18 **కాగితములో శక్తిని నింపుట:-** ఒక తెల్లటి బ్లాటింగ్ కాగితమును(అద్దుడు కాగితము) పోస్టుకార్డంత ముక్కను తీసుకుని దాని రెండుప్రక్కల శుభ్రమైన నీరు వీలైతే గంగా జలమును కొద్దిగా చిలకరించాలి. రెండు చేతులను బాగా రాపిడిచేసి వేడిచేసి చేతుల మధ్య ఆ కాగితపు ముక్కను ఉంచాలి. ఏకాగ్ర చిత్తముతో సంకల్పబలం చేత రోగనివారణ గురించిన ఆలోచనతో ఆ కాగితపు ముక్కను 5

నిమిషాలసేపు ప్రేరేపించాలి.

కొంతమంది ప్రాణ చికిత్సకులు మంత్రించిన మందులను కూడా రోగాలను తగ్గించటానికి ఉపయోగించుతారు. మన అభిప్రాయము ప్రకారం ఇది ప్రాణచికిత్స కాకపోయినప్పటికి ఈ పద్ధతిని చాలామంది ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనిని చాలా ప్రయోజనకారిగా చెప్తున్నారు. వారు ఏదోవొక మొక్క చూర్ణము, గోలీ లేక మాత్రను తయారుచేస్తారు. వారి అభిప్రాయము ప్రకారం రెండు మూడు వస్తువులను కలిపి తయారుచేసిన కషాయంగానీ, విషంచేత తయారుచేయబడిన వస్తువులనుగానీ ఉపయోగించటం నిషిద్ధం. మిరియాలు, సొంఠి, తులసి ఆకులు, బ్రాహ్మీ మొదలైన వనస్పతుల ఔషధాలలో ఏదోవొక దానిని తీసుకొని చూర్ణము లేక గోలీని చేసి నిఘంటువులలో వర్ణించబడ్డ గుణాలననుసరించి దానిని శ్వాసోచ్ఛ్వాస క్రియ ద్వారా మంత్రించి, సీసాలలో చక్కెర కలిపి తయారుచేసిన మందు గోలీలను మంత్రించి అనుపాన తేడాలతో అన్ని రోగాలకి ఉపయోగించటానికి తయారుగా ఉంచుకోవాలి.

మిగతా ఉపచారాలు:- రోగాలు వేరేవారి ద్వారా సంక్రమించినవని తలంచినపుడు మంత్రించిన యజ్ఞ భస్మాన్ని రోగుల తల, ఛాతీ, గుండె మీద పూయాలి. ఎవరైనా మంత్రగాళ్ళవల్ల, దిష్టికొట్టడం వలన లేక భూతప్రేతాలు ఆశించటం వలన కలిగే రోగాల విషయంలో యజ్ఞ భస్మాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.

తాయెత్తుల మీదా చాలామందికి నమ్మకం ఉంది. కుంకుమ పువ్వు, కర్జూరము, చందనము కలిపినూరి దానిమ్మ పుల్లతో శుభ్రమైన కాగితము మీద గాయత్రీ మంత్రాన్ని వ్రాసి తాయెత్తులో ఉంచి కట్టాలి. ఫలాలేన్ గుడ్డముక్క లేక ఒత్తుడు కాగితమును మంత్రించిన విధంగానే చేతితో ఒడికిన దారానికి మధ్యలో ప్రక్కప్రక్కనే ఐదు ముడులు వేయాలి. రక్షాసూత్రము ఆశీర్వచనమువలె రోగుల మానసిక పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. చేతితో మార్జనము చేసేవారు నెమలి ఈకలతో చేయబడ్డ విసినకర్ర లేక వేపచెట్టుగాలి చేత మార్జనము చేసేవాళ్ళు ఈ వస్తువులను గాలిలో ఊపితే విషమును నశింపచేయగల వాతావరణము సృష్టింపబడుతుందని చెపుతారు. చికిత్సకులు ఈ మాటలను స్వయంగా నిర్ధారించుకొని ఎంతవరకు ఇవి లాభదాయకమో చూసుకోవాలి.

ద్రవ్య పదార్థాలను అభిమంత్రించుట:– నీరు, నూనె లేక వెన్నను కూడా మంత్రించవచ్చును. శ్వాసోచ్ఛ్వాస విధిలో నీటిని, నూనెను మంత్రించే విధానము చెప్పబడింది. ఒక గాజు గ్లాసులో స్వచ్ఛమైన నీటిని తీసుకొని ముందు చెప్పిన విధంగా ఇచ్ఛాశక్తి బలంచేత శ్వాసచేత ప్రేరేపించి, 5 లేక 7 నిమిషాలలో వీటిని అభిమంత్రించవచ్చును. నూనెనైతే బోలుగావున్న గడ్డిగొట్టం ఒక చివర గ్లాసు అడుగు భాగంవరకు ఉంచి రెండవ కొన నోటిలో ఉంచుకొని గట్టిగా ఊదాలి. అలా చేసినందువలన తైలంలో బుడగలు వస్తాయి. పాలను కూడా అదేవిధంగా అభిమంత్రించవచ్చు. అదే నెయ్యి లేక వెన్న అయితే చూపుడు వ్రేలితో 5 నిమిషాలు మజ్జిగ చిలికినట్లు

కలియుత్రిప్పాలి. ప్రతి ప్రయోగంలోనూ తీవ్ర సంకల్పశక్తిని సమన్వయపరచవలసిన ఆవశ్యకతను గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పవల్సిన పనిలేదుగదా!

ప్రాణ చికిత్సకులకు వ్యక్తిగత సలహా :- నీవు ప్రాణతత్వముచేత రోగులకు చికిత్స చేయవల్సి వుంటుంది. ప్రాణతత్వము ఒక దైవ పదార్థము. అందువలన దానిని పొందుటకు మరియు సంరక్షించు కొనుటకు నీవు నీలో దైవీ గుణాలను నింపుకొనవలసి ఉంటుంది.

5.19 సాధారణ వైద్యులవలె జీవిస్తూ నీవు ఇందులో సఫలతను పొందలేవు. నీవు ప్రాణతత్త్వ చికిత్సకుడివి కావాలనుకుంటే ఈ విషయాన్ని మర్చిపోవద్దు. ప్రజలనే దేవుళ్ళగా, నీవు వాళ్ళకి ఒక సామాన్య సేవకుడిగా తలంచు. నాకున్న కొద్దిపాటి శక్తి సామర్థ్యాలచేత ఎవరికైనా కొద్దో గొప్పో మంచి చేయగలను, చేస్తాను అని అనుకో. ఎవ్వరితోనూ కూడా అహంకారపూరితమైన మాటలు మాట్లాడవద్దు. నేను చాలా గొప్పవాడిని అది చేస్తాను, ఇది చేస్తానని గొప్పలు చెప్పుకోవద్దు. ఎందుకంటే - నిజానికి నీకు ఒక పరిధివుంది. ఆ పరిధిలో నీవు ఇతరులకు నీ సహాయాన్ని అందచేయగలవు. రోగము తగ్గటమనేది రోగి యొక్క జీవన శక్తిమీద ఆధారపడివుందనే విషయాన్ని బాగా గుర్తుంచుకో. నీవు నీ ప్రాణశక్తిని సహాయముగా మాత్రమే పంపించగలవు. అలసిపోయిన వ్యక్తికి విశ్రాంతినిచ్చి, మర్దనచేసి, స్నానం చేయించి, పాలవంటి పౌష్టికమైన పదార్థాలను త్రాగించి ఉత్సాహాన్ని కలిగించే మాటలు చెప్పి

ఏవిధంగా విజయాన్ని సాధించుటకు కార్యోన్ముఖుడిని చేస్తామో అదేవిధంగా నీ చికిత్స ద్వారా నీవు చేస్తున్నావు. పూర్తిగా శక్తిహీనుడైపోయి మరణమాసన్నమైన వ్యక్తికి బాసుంది లేక మిఠాయి కూడా ఎట్లాంటి ఫలితాన్ని వ్వవు. ఎవరి జీవనశక్తి పూర్తిగా నశిస్తుందో వారికి ఎంత సహాయాన్ని అందించినా జీవించలేడు. ప్రాణము బలహీనపడినవారు కోలుకోవటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అదే మంచి రక్తం కలిగి, ఉత్సాహంగా ఉన్న రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు.

ఒక రోగి సామాన్యమైన మందుచేతనే త్వరగా కుదుటపడితే వేరేవాడు ఎంత ఖరీదైన మందులు నెలల తరబడి వాడినప్పటికి ఫలితం కనిపించదు. ఇందులో మందు యొక్క దోషమేమీ లేదు. అటువంటి స్థితిలో వైద్యుని దూషించుట మతిలేని చర్య. ఏ వైద్యుడైనా రోగాన్ని తన శక్తిచేత బాగుచేయలేడు అనేది నిజం. కేవలం రోగి యొక్క జీవన శక్తిని పెంచటానికి సహాయపడగలడు. ప్రాణచికిత్స కూడా ఒక వైద్యమే. ఇది నిరపాయమైనది. సర్వశ్రేష్టమైనది. దీనిచేత వేరే ఉపాయాల ద్వారా రోగి త్వరగా కోలుకోగలుగుతాడు. ఇది శరీర, మానవ శాస్త్రాల మీద ఆధారపడి పనిచేసే ఒక శాస్త్రీయమైన చికిత్సా విధానం. ఏదో మాయల చేత లేక దేవతాశక్తి చేత చేసే చమత్కార విద్యకాదు. ఎవరైనా దీనిని ఒక చమత్కారంగా తలంచినా పట్టించుకోక ఎప్పుడూ నిరభిమానంగా ఉండు. అందరిముందు నమ్రత భావంతోవుండు. నీ చికిత్సా పద్ధతిలోని సిద్ధాంతాలను విశదీకరించి వాళ్ళు స్వయంగా అర్థం చేసుకునేటట్లు చెయ్యి. వాళ్ళు ఆ పద్ధతిమీద విశ్వాసం ఉంచుకునేటట్లు చికిత్స చెయ్యి.

వాళ్ళు ఒకవేళ ఉపేక్షించినా తప్పుగా భావించరాదు. కోపగించుకోవద్దు. వేరే పద్ధతుల ద్వారా చికిత్స చేసే వాళ్ళను ద్వేషించవద్దు. వాళ్ళను తప్పుడు మార్గంలో పెట్టేవారిగా భావించవద్దు. అలసిపోయివున్న వ్యక్తిని బలవంతపెట్టి బాగచేయాలని ఒకడు అనుకుంటే, ఇంకొకడు పాలను త్రాగించి సేదతీర్చుట ద్వారా బాగుచేయాలని అనుకుంటాడు. ప్రకృతి యొక్క పూర్తి రహస్యాలు ఎవరికీ తెలియవు. తనకున్న పరిజ్ఞానంచేత తన బుద్ధిని అనుసరించి మాత్రమే చేస్తాడు. ఏ పద్ధతిలోనైనా సవ్యంగా చికిత్స చేయటం వలన లాభం ఉంటుంది. పరిణామాలలో తేడా ఉండవచ్చు.

నీ ఆలోచనలు పవిత్రంగా ఉండాలి. నీవు చికిత్సకుడివి కాబట్టి పితృసమానుడవు. రోగులను నీ పిల్లల మాదిరిగా మమత, సానుభూతులతో చూడాలి. కొంతమంది దుష్టవైద్యులు చికిత్స కొరకు వచ్చిన స్త్రీలను చెడు దృష్టితో చూస్తారు. రోగుల నుంచి అధిక ధనాన్ని గుంజటానికి ఆలోచిస్తూంటారు.

ఒకవేళ నీకు కూడా చెడు భావనలు కల్గుతుంటే నీ అంతః కరణలో నా హృదయవాణిని ఈ వాక్యాల రూపంలో సర్దిచెప్పు. 'ఓ ప్రియతమా! హద్దులను అతిక్రమించకు. నీవు పశ్చాత్తాపపడవలసి వస్తుంది. అందరి మనస్సులు ఒక మహా మనస్సు యొక్క అంశలే. హృదయము ఇంకొక హృదయం చేత ఉపశమనము పొందుతుంది. ఆంతరిక భావనలు గుప్తరూపంలో ఇతరుల మీద వెంటనే ప్రభావం చూపుతాయి. చెడు భావాలు రోగి యొక్క మనస్సుమీద దెబ్బతీసి అతనికి

కష్టాన్ని కలిగించే నీ చికిత్స వల్ల అతనికి లాభం చేకూరదు. నీవు ఎల్లప్పుడూ రోగిమీద ప్రేమాభిమానాలను చూపించు. సానుభూతిని రోగి యొక్క హితాన్ని కోరుకుంటూ అతని కష్టాన్ని మరిపింపచెయ్యి. నిస్వార్థంగా, నిష్కపటంగా పాలవలె స్వచ్ఛంగా ఉండు. నీ మానసిక భావనలు ఆవిధంగా ఉన్నట్లయితే నీ చుట్టుప్రక్కల వాతావరణము ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అశాంతిగావుండే రోగి నీ దగ్గరకు రాగానే శాంతిని, సుఖాన్ని పొందుతాడు. చూస్తూండగానే అతని ఆరోగ్యము కుదురుకొని కొద్ది చికిత్సచేతనే తన రోగం సగము నయమైనట్లుగా అతనికి అనిపిస్తుంది'.

కేవలం ఈ పుస్తకాన్ని చదివి నీవు చికిత్సకుడివి కాలేవు. శ్వాసోపచారము, మార్జనము, కంపనము మొదలైన ప్రక్రియలను తెలుసుకున్నంత మాత్రమున నీ కర్తవ్యము పూర్తవ్వదు. అది ప్రారంభము మాత్రమే. ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో చెయ్యి కదిలించినందువలన, గట్టిగా శ్వాసను ఊదినందువలన మాత్రమే రోగాలు తగ్గవు. దేనివలన సహాయం చేయగలమో ఆ వస్తువును సంపాదించాలి. ఆ వస్తువే ప్రాణశక్తి. దీనిని గురించి ప్రత్యేకంగా వేరొక అధ్యాయంలో వివరించడం జరిగింది. ప్రతిరోజు లేక వీలైనప్పుడు ఆ క్రియలను చేసినందువలన గొప్ప ప్రాణశక్తి కలుగుతుంది. నీవు ఎక్కువ పరిమాణములో ప్రాణశక్తిని సంపాదించుకొనకపోతే రోగి నీలోని రసాన్ని పీల్చేసుకుంటాడు. నీళ్ళలో మునిగిపోతున్న వ్యక్తి ప్రక్కనున్న వాడిమీద తన భారాన్ని పడేస్తాడు. రోగుల విషయంలో కూడా అంతే. రోగి యొక్క శరీరంలో ప్రాణశక్తి

ఋణగ్రాహకంగా ఉంటుంది. చికిత్సకుడి ప్రాణశక్తిని గ్రహించి తాను పుష్టిని పొందాలని రోగి అనుకుంటాడు. నీవు స్వయంగా రోగికి ప్రాణశక్తిని అందించి క్రొత్త ప్రాణశక్తిని సంపాదించుకోకపోతే గుర్తుంచుకోండి దివాలాతీసి మీరుకూడా రోగగ్రస్తులౌతారు. త్వరగా శక్తివంతముగా వేరేవారి ఆరోగ్యస్థితిని భరించగల స్థితిలోగల అధిక ప్రాణశక్తి నీ దగ్గర కలిగివుంటే రోగి లాభాన్నిపొంది స్వస్థత పొందగలడు.

5.20 నీ మార్గమును నీవే నిర్ణయించుకో. ఈ పుస్తకంలో అనేక క్రియలు, అనుభూతులు లిఖింపబడి వున్నవి. కానీ అవి అందరికి ఒకేరకంగా ఉపయోగపడవు. ఒకేవిధంగా జడ పదార్థాల విషయంలో జరుగుతుంది. కానీ జీవించియున్న ప్రాణులు సమానంగా ఉండవు. వాటిలో చాలా భిన్నత్వం ఉంటుంది. ఒకరికి లాభంగానున్నది ఇంకొకరికి నష్టదాయకంగా ఉంటుంది. మనుష్యులలో ఉండే భిన్న రుచులే దీనికి ఋజువు. ఒకరికి ఒక వస్తువు అనుకూలమైతే ఇంకొకరికి వేరొక వస్తువు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి కూడా ఒకొక్కరికి ఒకొక్క ప్రమాణంలో ఉంటుంది. దాని గుణం కూడా మనిషి మనిషిలో తేడావుంటుంది. ప్రాణచికిత్సకుడు ఒక్క క్షణంలో రోగిలోకి పంపగలిగే జీవనశక్తిని వేరేవాళ్ళు పంపడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కొందరికి మార్జనము బాగా పనిచేస్తే కొందరికి శ్వాస బాగా పనిచేస్తుంది. అందువలన రోగి యొక్క శక్తి, యోగ్యత మరియు ఉపచార క్రియల గురించిన పూర్తి అవగాహన స్వయంగా తెలుసుకోవాలి. ప్రతిరోగికి పనికివచ్చే అనేక ఉపచారాలను సూక్ష్మ దృష్టితో శోధించి దానిద్వారానే

కార్యక్రమాన్ని నిర్ణయించుకో. వేరేవారి అనుభవాన్ని నీవు ఉపయోగించుకొనవచ్చును కానీ గ్రుడ్డిగా అనుసరించటం తగదు. ప్రతి చికిత్సకుడికి వివిధ ఉపచారాలను, విధివిధానాలను, మూల సిద్ధాంతాలను అతిక్రమించకుండా నిర్ణయించుకొనుటకు ప్రాణ శాస్త్రము స్వేచ్ఛను ఇస్తుంది.

5.21 బలహీనతలు రోగాలకు కేంద్రమని అర్థం చేసుకోవాలి. దుర్బలత రకరకాల రోగాల రూపంలో బయటపడుతుంది. ఆకలి సరిగా లేకపోవటం, సరిగా అరగకపోవటం, అరుచి, స్థూలకాయము, సోమరితనము, కాళ్ళమంటలు, తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, కొద్ది పనికే అలసిపోవటం, గొంతు ఆరిపోవటం, కళ్ళు బైర్లుకమ్మటం వంటి అనేక వికారాలు బలహీనత వలన కలుగుతాయి. నీలోని ప్రాణశక్తిని పెంచి బలవంతుడిని చేయటానికి ఈ క్రింద కొన్ని ఉపాయాలు చెప్పబడినవి.

1) మంచినీళ్ళు ఒకేసారి త్రాగకుండా పాలు లేక టీ త్రాగేవిధంగా ఒకొక్క గుటక త్రాగు. ఆవిధంగా త్రాగుతున్నప్పుడు 'ఆ నీటిలోని జీవన తత్వము నా పూర్తి శరీరంలో నిండుతున్నది' అనే భావన చెయ్యి. నేను ఈ నీటినుంచి ప్రాణాన్ని పొంది నా లోపల నిలుపుకుంటున్నాను అని భావించు. ప్రతి గుటకతో ఓంకారాన్ని మనసులో అనుకో. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు కూడా అదే విధంగా భావన చెయ్యి. ప్రతి ముద్ద బాగా నమిలి మ్రింగేటప్పుడు మనస్సులో ఓం అని ఉచ్ఛరించు.

2). అద్దం ముందు నిలబడి ముఖాన్ని, శరీరంలో ప్రతి భాగాన్ని సునిశితంగా చూచుకో. నీ బుగ్గలు మెరిసిపోతున్నట్లు భావన చెయ్యి. కళ్ళలో జ్యోతులు వెలుగుతున్నట్లు, పెదవుల మీద చిరునవ్వు, ముక్కు శుభ్రమైన గాలిని పీలుస్తున్నట్లు, చెవులు చక్కగ వింటున్నట్లు భావన చెయ్యి. నోరు బాగా తెరిచి లోపలి భాగాలను అద్దంలో చూడు. నాలుక మంచి పదార్థాలను ఇష్టపడుతున్నట్లు, మంచి మాటలు మాట్లాడుతుందని భావించు. అదేవిధంగా కంఠము, అంగిలి, దంతాలు, దవడలు, చిగుళ్ళు, రసగ్రంధులు వీటినిగురించి అవన్నీ చాలా చురుకుగా తేజోవంతముగా ఉన్నట్లు అవి వాటి విధులను చక్కగా నిర్వర్తిస్తున్నట్లు మానసికంగా భావన చెయ్యి.

3). ఎక్కువ చలిగాని వేడిగాని లేని ఒక ఏకాంత ప్రదేశానికి వెళ్ళి మర్మావయవాల మీదనున్న లో వస్త్రాలను తప్ప మిగిలిన దుస్తులన్నింటిని విప్పేసి నీ చేతులను, కాళ్ళను, ఛాతీని, పొట్టను, నడుమును, శరీరాన్ని చూస్తూ ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉన్నట్లు భావించు. వాటిమీద విశ్వాసాన్ని కలిగివుండు. శరీరానికి నూనె రాసుకునేటప్పుడు నూనెలో ఉన్న ప్రాణశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి తేజోవంతం చేస్తున్నట్లుగా భావించు.

4). ఏదైనా నిర్జన ప్రదేశానికి వెళ్ళి పడక కుర్చీమీదగాని బల్లమీదగాని లేక నేలమీద చాప పరచుకొని పడుకో. కాళ్ళక్రింద ఎత్తుగా దిండు పెట్టుకో. దేహాన్ని దూదిలాగా తేలికగాచేసి విశ్రాంతిగా పడుకో. అప్పుడు ప్రపంచమంతా నీలాకాశమని, దానినిండా ప్రాణశక్తి నిండివున్నదని భావన చెయ్యి. ఆ సమయంలో ఏ వస్తువు గురించిన

ఆలోచన మనస్సులోకి రానియ్యకు. కొన్నిరోజులపాటు ఈవిధంగా అభ్యాసం చేస్తే మంచి లాభం ఉంటుంది. ఆ సమయంలొ చెట్లు, కొండలు, గుళ్ళు, గోపురాలు, మందిరాలు, జీవ జంతువుల ఆలోచనలు రాకుండా ఒకే భావనతో చేస్తే మనస్సు చాలా ప్రశాంతమౌతుంది. 10-15 నిమిషాలు ఆవిధంగా పడుకుంటే అలసటపోయి శరీరం బలంగా ఉంటుంది. మనసు సంతోషంతో ఉప్పొంగటానికి ఒకటి రెండుసార్లు నోరు తెరిచి పగలబడి నవ్వుకో.

ఈ క్రియలను నియమంగా కొన్నిరోజులపాటు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మంచిమంచి పదార్థాలు తిన్నదానికన్నా దీనిద్వారా మంచి లాభముంటుంది. నీ భావనలు ఎంత దృఢంగా, విశ్వాసంగా ఉంటాయో ఫలితం కూడా అంత తొందరగా, అధికంగా పొందగలవు.

కొన్ని ముఖ్యమైన రోగాలకి ఉపచారములుః-

ఏవైనా అంగాలకు వ్యాధి కలిగినప్పుడు వ్యాధిగ్రస్తమైన భాగాన్నే ధ్యానిస్తూవుండు. పొట్టలొ బాధగా ఉంటే శరీరం మొత్తంమీద అదొక్క అంగమే ఉన్నట్లుగా కేవలం దానిమీదనే ధ్యాసవుంచు. అలా చేస్తున్నప్పుడు శరీరంలోవున్న సమస్త శక్తులు అద్దంలో సూర్య కిరణాలన్నీ ఏకీకృతమైన విధంగా ఆ స్థానంలో కేంద్రీకృతమై బలాన్ని చేకూర్చి బాధనుంచి విముక్తిని కలిగిస్తాయి.

2). పీడిత స్థానంమీద త్రిప్పుతూ ఆ రోగగ్రస్తమైన భాగము బాధనుంచి విముక్తి పొందినట్లూ, అది చక్కగా మళ్ళీ పనిచేయగల శక్తిని

కలిగివున్నట్లు భావనచెయ్యి.

3). ముక్కుద్వారా శ్వాసను పీల్చుకుంటూ ఆ వాయువు బాధపడుతున్న అంగానికి అందుతూ దానిలో క్రొత్త ప్రాణాన్ని నింపుతున్నట్లు, శ్వాసను వదిలేటప్పుడు దానిద్వారా బాధ తొలగిపోతున్నట్లు భావనచెయ్యి.

4). నీ బాధను పెద్దగా తలంచవద్దు. అది సామాన్యమైనదని, త్వరలోనే బాగుపడుతుందని భావించుకో. రోగాన్ని గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచించక వేరే పనులలో మనస్సుని నిలిపి నీవు కులాసాగానే ఉన్నట్లు భావించు.

ఈవిధంగా చేయడం వలన పెద్ద రోగాలుకూడా త్వరగా నయమౌతాయి. కొద్దిగా ఆలశ్యం అయినా అశ్రద్ధ చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఆలశ్యానికి కారణం మన కార్యాచరణ మాత్రమే. అచంచలంగా, దృఢంగా ఆకర్షించుకుంటే ఎంతో శక్తివంతంగా ప్రాణతత్వము ఉపయోగపడుతుంది.

మానసిక చికిత్స:-

రోగాలకు మరొక ముఖ్య కారణము కూడా ఉంది. అదే దురాలోచనలు. నీచమైన హేయమైన ఆలోచనలవల్ల మనిషి ఆరోగ్యము క్షీణించుట మొదలై, శరీరంలో విపరీతంగా మార్పులు కలిగి రోగం రూపంలో బయటపడుతూంటుంది. మనిషి ఎప్పుడూ ప్రశాంత వదనంతో ఉండాలి. ముఖంలో చిరుహాసం నాట్యం చేస్తూవుంటే

అనారోగ్యంకూడా కుదుటపడుతుంది. ఈవిధమైన ప్రసన్నత పరోపకారము, ప్రేమ, సానుభూతి, ఉదారత, స్వచ్ఛత మొదలైన గుణాల వల్లనే కలుగుతుంది. ఎప్పుడూ స్వార్థము, భయము, చింత, ప్రకోపము, లోభములతో కూడిన ఆలోచనలుగల వ్యక్తి తప్పక రోగగ్రస్తుడవటమే కాకుండా హీనమైన మరణాన్ని పొందుతాడు.

5.22 ప్రాణచికిత్సకుడు రోగి యొక్క మానసిక స్థితిమీద ఆలోచనల మీద ఎక్కువ దృష్టి వుంచుతాడు. ఎందువలనంటే శరీరం మొత్తాన్ని మనసు ప్రభావితం చేస్తూవుంటుంది. మనసుమీద పడే ప్రభావంచేత పూర్తి శరీరం ప్రభావితమౌతుంది. శరీరంలోవుండే సమస్త జ్ఞానతంతువులు మస్తిష్కముతో కలుపబడి దానిచేత ప్రేరేపింపబడుతూ ఉంటాయి. మనసులో జరిగే క్రియల యొక్క ప్రభావం రసోత్పత్తి చేసే గ్రంథులమీద ఆహారాన్ని జీర్ణముచేసే అవయవాల మీద తక్షణ ప్రభావం చూపుతుంది.

5.23 ***దీనివల్ల స్పష్టంగా తెలిసేదేమిటంటే మనసులో దురాలోచనలుంటే చాలా పెద్ద చెడు జరుగుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని తలచేవారు ఎల్లప్పుడూ ప్రసన్నంగా ఉండాలని, చెడు ఆలోచనలను మనసులోకి రానీయకూడదని తెలుసుకోవాలి.***

దురాలోచనలు చేసేవారు తాత్కాలికంగానైనా మంచి పనులు, త్యాగములు చేయగలిగితే అదికూడా మంచిదే. వ్రతము, అనుష్టానము, జపము, గోదానం, అన్నదానము మొదలైన పనులు రోగాన్ని

పోగొట్టుకోవటం కోసం చేయవల్సివుంటుంది. ఇందులో రహస్యం ఏమిటంటే రోగిలో త్యాగము, ఉదార స్వభావంతో కూడిన భావనలు కల్గివుంటే కల్మషాలు తొలిగిపోతాయి. రోగి యొక్క ఆర్థిక పరిస్థితుల వలన ఇటువంటివి నిర్వహించలేకపోయినట్లైతే రామనామము లేదా గాయత్రీ లేదా వేరే ఏదైనా మంత్ర జపం చేయమని సలహా ఇవ్వవచ్చు. ఉదాహరణలను చూపి రోగికి విశ్వాసం కలిగించాలి.

ఆరోగ్యంమీద ఆలోచనల ప్రభావం చాలావుంటుంది. కొంతమంది నాస్తికులు కొన్ని భ్రమలలో ఉంటారు. వాటివల్ల రోగాలపాలై కొన్ని సందర్భాలలో మరణం వరకు రావచ్చు. చాలా సందర్భాలలో రోగి తన ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క బలంచేత లేచి కూర్చోగలుగుతాడు. క్రొత్త జీవితాన్ని పొందుతాడు.

5.24 ప్రాణచికిత్సతోపాటు రోగికి మానసిక చికిత్సకూడా చేయవల్సివుంటుందని ఈ విచారణ వల్ల అర్ధమౌతుంది. మానసిక పరివర్తన యొక్క గొప్పశక్తిని పొందటం, ఇతరులను ధృఢ సంకల్పులుగా చేయటం అనేది మరొక విజ్ఞాన విషయం. దానినిగురించిన పూర్తి వివరాలు " పరకాయ ప్రవేశము" అనే వేరొక గ్రంధంలో ఇవ్వబడ్డవి. ఆ విధానాలు పూర్తిగాకాకపోయినా సంక్షిప్తంగానైనా చికిత్సకులకు ఉండటం ఆవశ్యకం.

మనస్సు రెండు విధాలుగా ఉంటుందని నీవు తెలుసుకోవాలి. ఒకటి ప్రకటిత మనస్సు(ఆబ్జక్టివ్ మైండ్ లేదా కాన్షస్‌మైండ్) రెండోది

గుప్త మనస్సు(సబ్జక్టివ్ మైండ్ లేదా అన్ కాన్షియస్ మైండ్) మామూలు ఆలోచన –విచారణలు తర్కము మొదలగునవి ప్రకట మనస్సు లేక స్థూల మనస్సు ద్వారా జరుగుతాయి. కానీ జీవితంలో అధిక భాగం గుప్త మనస్సు ద్వారా జరుగుతూవుంటుంది. పూర్వ స్మృతులు గుప్త మనస్సులో నిక్షిప్తమైవుంటాయి. అలవాట్ల యొక్క బీజాలు గుప్త మనస్సులో ఉంటాయి. ఏదైనా వ్యసనాన్ని చెడుగా భావించి వదిలేయాలని బయటి మనస్సు అనుకున్నప్పటికి గుప్త మనస్సు లోపల ఆ చెడుపనిని చేయటానికి ప్రోత్సహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ గుప్త మనస్సుకు తర్క వితర్కాలు చేయడం తెలియదు కానీ ఒకసారి ఏదైనా దానిలో జమైపోతే మాత్రం చాలాకాలంవరకు అది ఉండిపోతుంది. గుప్త మనస్సులో ఉన్న దృఢమైన భావాలు గుండె కొట్టుకోవటం, రక్తప్రసరణ, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ, నిద్ర, మెలకువ మొదలైన అసంకల్పిత క్రియల ప్రభావం శరీరం మీద తప్పక పడుతుంది.

5.25 బహిర్మనస్సును నిద్రింపచేసి, వేరే విధానాల ద్వారా సరాసరి అంతర్మనస్సు వద్దకు తెచ్చే సులభ మార్గాలను 'పరకాయ ప్రవేశం' పుస్తకంలో విశదీకరింపబడినవి. ఇక్కడ విశేషమైన అభ్యాసం అవసరం లేకుండా రోగి యొక్క గుప్త మనస్సుని చేరి దానికి సందేశాలను ఇవ్వగల సులభమైన సాధారణ మార్గం గురించి చెప్పబడింది.

తన శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి, వీలైనంత సడలించి ఉంచమని రోగికి చెప్పండి. శరీరాన్ని కట్టెవలె జడమైనదానిగా తలంచి అన్ని అవయవాలను ఏ పనీ లేకుండా మొత్తం శరీరాన్ని వదులుగా

సడలించి ఉంచమని చెప్పండి. అలాగే మనస్సును కూడా ఖాళీగా ఏరకమైన ఆలోచనలు లేకుండా ఉంచమనండి. రోగి అరకన్నులతో మీ మొహంలోకే చూస్తూ –" ఈ ప్రపంచమంతా శూన్యమని, అందులో కేవలం తను ఎదురుగా చూస్తున్న తల మాత్రమే ఉన్నదనే భావన చెయ్యమనండి. కొద్దిసేపట్లోనే రోగి కనురెప్పలు మూతపడుతూంటాయి. కళ్ళు మూసుకున్నప్పటికీ తన మనస్సును చూడటం మరచిపోడు. 5 లేక 10 నిమిషాలలోపే అతడు నిద్ర మత్తులోకి జారిపోతాడు. అప్పుడు అతని బయటి మనస్సు ప్రశాంతంగా మారి నిద్రపోతాడు. ఈవిధమైన కునుకుపాట్లు రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. శరీరం అలసట చెందినట్లు అవుతుంది. ఇప్పుడు నీ మొహాన్ని రోగి చెవుల దగ్గరొక అడుగు దూరంలోవుంచు.

ఏ మంత్రాన్నైతే రోగి యొక్క గుప్త మనస్సులోకి పంపాలని అనుకున్నావో దానిని ముందునుంచి తయారుచేసుకొని బాగా గుర్తుంచుకో. మంత్రోచ్చారణ మెల్లిగా, మధురంగా, స్పష్టంగా, దృఢంగా చెప్పాలి. మంత్రాన్ని మధ్యలో విరిచేసినా, వేరే పదాలు మాట్లాడినా లేదా కఠినంగా ఉచ్ఛరించినా రోగిమీద మంచి ప్రభావమును కలిగించదు. మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరించేటప్పుడు ప్రేమగా, ప్రసన్నంగా, విశ్వాసంతో, దృఢంగా భావనచేసి చెపితే ప్రతిభావంతంగా ఉంటుంది. ప్రారంభంలో ఉచ్చారణ చాలా నెమ్మదిగా ఉంటే రోగి ఉలికిపడి లేవకుండా ఉంటాడు. తర్వాత స్వరాన్ని కొద్దిగా పెంచి మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరించవచ్చు.

5.26 రోగి యొక్క కుడి చెవి దగ్గర మొహాన్ని పెట్టి ఇలా

చెప్పు-ఇప్పుడు నీవు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా, విశ్రాంతిగా ఉన్నావు. నీ శరీరంలో ప్రతి అంగం హాయిగా విశ్రాంతిగా ఉన్నవి. నీ మనస్సు నా సూచనలను శ్రద్ధగా గ్రహిస్తున్నది. ఈ సూచనలు సారవంతమైన భూమిలో నాటిన విత్తనము వలె మొలకెత్తి, రోగి ఆరోగ్యాన్ని బాగుపరుస్తాయి.

"నీ జీర్ణాశయము బలిష్టము, బలిష్టము, బలిష్టము. అవసరమైన భోజనాన్ని జీర్ణము చేయటానికి సమర్ధవంతంగా ఇష్టంగా, సిద్ధముగా ఉన్నది. అది ఈ రోజు ఇప్పట్నించే పనిచేయటానికి త్వరపడుతోంది. నీ రక్తము జీవవంతమై, తేజోవంతమై, వెచ్చగా శరీరంలోని నరాలలో వేగంగా ప్రవహిస్తూ అన్ని అంగాలకూ బలాన్ని చేతనత్వాన్ని, రోగనిరోధక శక్తిని కలుగచేస్తూ ఉన్నది".

" నేను అలసిపోయిన నీ అన్ని అంగాలకూ చేతనత్వాన్ని పంపుతున్నాను. వాటిలో నూతనత్వాన్ని, బలాన్ని, ఉధృతిని, వేగాన్ని నింపుతున్నాను. తక్షణమే నీకు బాగావున్నట్లు, ఉన్నతిని, శాంతిని పొందినట్లు అనుభవానికి వస్తున్నది. ఆ ఆనందము, ఆరోగ్యవంతమైన ఆలోచన నీలో ప్రవేశించి నీ అన్ని బాధలను తొలగించివేస్తున్నది. ఇప్పుడు ఆనందం, సుఖం, శాంతి, ప్రసన్నత, ఆరోగ్యం, అందం అన్నీ ఈ వాతావరణం అన్నివైపులా నిండివున్నాయని బాగా గుర్తుంచుకో. దానిని మరల మరల తలుచుకో".

మంత్రాన్నిచ్చిన తరువాత రోగి యొక్క ధార్మిక భావనలను

నష్టపరచకుండా 'ఓం ఆనందం' అని మధురంగా పలుకు. ఆ రెండు పదాలను శ్రావ్యంగా పాడుతూ ఒకవిధమైన ఝుంకార ధ్వనిని పుట్టించవచ్చు. దానివల్ల రోగి చెవులలో సంగీత ధ్వనులు వినిపించటం మొదలై అద్భుత ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

రోగి తన పాపపూరిత ఆలోచనలచేత కృంగిపోతుంటే పాప కార్యముల వలన రోగగ్రస్తుడైతే తన పాత సంఘటనలు గుర్తుకువచ్చి దుఃఖపడుతూ ఉన్నట్లైతే అతని చేతుల మీదుగా దానధర్మాలను చేయించడం ద్వారా అతని మనస్సును కుదుటపరచవచ్చు. ఒకవేళ రోగి ఖర్చుకు వెనకాడుతున్నా, డబ్బులేక ఇబ్బందిపడుతున్నా అతనిచేత ఖర్చులేని దానఫలం ఇచ్చేవిధంగా ఎక్కువ జీవరాశులకు అంటే చీమలకు పిండినిగాని, చెక్కెరను గానీ వేయటం వంటివి చేయవచ్చు.

పంచతత్వాలచేత నిర్మింపబడిన శరీరాన్ని నడిపించటానికి పంచప్రాణాల సామర్థ్యం పనిచేస్తూవుంటుంది. మానసిక తరంగాల ద్వారా, దృష్టిద్వారా, ముఖ ముద్రలచేతా, చేతులనుత్రిప్పి ప్రాణశక్తిని ఒకరినుంచి మరియొకరికి ప్రసరింపచేయవచ్చు. శరీరాన్ని దగ్గరగా ఉంచటం లేక తాకించటం వల్ల కూడా ప్రాణ ఊర్జా బలవంతుల నుంచి బలహీనులకి బదిలీ అవుతుంది. యువతీ యువకుల మధ్య ఈ విద్యుత్తు బాగా ఉధృతంగా ప్రవహిస్తుంది.

ప్రాచీన కాలంలో ప్రాణదానం చేయటం, శక్తిని దింపటం వంటి అనేక శక్తుల వర్ణన కనిపిస్తూ ఉంటుంది. గురువులు తమ

శిష్యులకు ఉత్తరాధికారాన్ని ఇస్తున్నప్పుడు చాలా శక్తులను ఇస్తూవుండేవారు.

5.28 ఇందులో ఆ శక్తులను గ్రహించేవారికి లాభం కలుగుతుంది. కానీ ఇచ్చేవారికి శక్తి నష్టము ఉండదు. దైనిక జీవనంలో అనేక పనులకు ఈ విద్యుత్తు ఖర్చవుతూ ఉంటుంది. ఇది ప్రకృతిలో ప్రాణ విద్యుత్తును కొంతసేపటివరకు చెదిరిపోకుండా ఉంచి ఏకాగ్రత మరియు సంకల్పశక్తిచేత బలహీన వ్యక్తికి ఇవ్వాల్సివుంటుంది. శరీర సామర్థ్యానికి ఇది చాలా చిన్న పని. కాబట్టి ఈ ఉపయోగము కొరకు పెద్ద కృషి అవసరం లేదు. దీనిని తీసుకునే వారికొరకు ఎక్కువగా నష్టపోనక్కర్లేదు.

ఈ చికిత్సా విధానం సామాన్య శిక్షణ ద్వారా నేర్పజాలము. ఇందులో శక్తి యొక్క ప్రచండ రూపము ప్రదర్శితమౌతుంది. అందువలన నైతిక, ఆధ్యాత్మిక దృఢ దృష్టి అవసరమౌతుంది. గొప్ప యోగి లేక గురువు అధికారి లేక అర్హులకే ఈ విద్యను నేర్పుతారు. ఈ శక్తిని అపవ్యయం చేస్తే అది కొద్దికొద్దిగా క్షీణించి చికిత్సకుడు శక్తిహీనుడౌతాడు.

5.31 ప్రాణ వాయువులో ఆక్సిజను యొక్క పాత్ర చాలా గొప్పది. ఇది అందరికి తెలిసిన విషయమే. కానీ అందులో విశ్వవ్యాప్తమైన చేతన యొక్క గొప్ప అంశ కలిసివుంటుందనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ చేతన శరీరంలో జీవనశక్తి రూపములో, మనస్సులో ప్రతిభారూపంలో ప్రకటితమౌతుంది. ఈ శక్తి శ్వాసతోపాటు సూక్ష్మ రూపంలో కలిసివుంటుంది. అది సంకల్పశక్తి యొక్క ఉత్కృష్టతలో

ఉంటుంది. ఆత్మతో కలిసివుంటుంది.

ఇక్కడ మనం సంకల్పశక్తి యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవాల్సివుంటుంది. ఆలోచనాశక్తి మనిషిని చెడ్డవాడిగా, హీనుడిగా లేక గొప్పవాడిగా చేయగలుగుతుంది. జలమును భగవంతుడి చరణామృత రూపంలో తీర్థములాగా, చెక్కెరను భగవంతుడి ప్రసాదంగానూ భావించి తీసుకున్నంత మాత్రంచేత వెంటనే దాని ప్రభావం పెరుగుతుంది. అదే నిర్లక్ష్యంగా, ద్వేషిస్తూ తీసుకుంటే లాభము మాట అటుంచి చెడు చేస్తుంది. ఒక యువతిని కూతురుగా గానీ చెల్లెలుగా గానీ భావిస్తే పవిత్రతను కలిగిస్తుంది. అదే మోహభావనతో చెడు దృష్టితో చూస్తే వెంటనే మనసు అశ్లీల భావనతో నిండుతుంది. సంసారాన్ని భవబంధములుగా భావిస్తే మనసు దానినుంచి విముక్తి పొందాలని అనుకుంటుంది. దానినే భగవంతుడి యొక్క విరాడ్రూపంగా అర్థం చేసుకుంటే సేవ చేయాలని, సాధన చేయాలని, దానితో సంబంధం కలిగి ఉండాలనీ, మంచి పనులు చేయాలని అనిపిస్తుంది.

5.32 బ్రహ్మాండవ్యాప్తంగావున్న ప్రాణచేతన యొక్క అస్తిత్వం మీద మనకు సుదృఢమైన విశ్వాసం ఉండాలి. చేతన మన శ్వాస ద్వారా శరీరంలోకి, మనస్సులోకి వస్తూ–పోతూ ఉంటుంది. ఈ తత్వాన్ని మన అయస్కాంత సంకల్పము ద్వారా ఆకర్షించవచ్చు. ఈ చేతననుగనుక ఆకర్షించకపోతే శ్వాసలో కేవలం వాయువు మాత్రమే లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. ఇందులో గ్యాస్ కలిసివుంటుంది, అదే సంకల్ప పూర్వకంగా శ్వాసని తీసుకుంటే అందులో కలిసివున్న ప్రాణతత్వము

మన చేతికి అందుతుంది. వ్యక్తి ప్రాణం తాడుగా అయ్యేందుకు సహాయపడుతుంది. దానికోసం ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం చేయవలెను. పద్మాసనంలో కూర్చుని శరీరాన్ని స్థిరంగావుంచుకుని శ్వాసని లోపలికి పీలుస్తూ శ్వాసతోపాటు ప్రాణశక్తి కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందనే భావన చేయవలెను. శ్వాసని కుంభక సమయంలో శ్వాసలో ఉన్న ప్రాణతత్వం శరీరంలోకి పూర్తిగా పీల్చుకోబడింది అనే విశ్వాసము కల్గివుండాలి. శ్వాసని వదిలేటప్పుడు మనలోవున్న దుర్భలత - దుష్ప్రవృత్తి శ్వాస ద్వారా బయటికి వెళ్ళిపోతున్నాయి అనే భావన చేయవలెను. ఈ క్రియను 15 నిమిషాలతో మొదలుపెట్టి నెమ్మదిగా అరగంటసేపు పెంచుకుని మాటిమాటికీ చేసే ప్రక్రియావిధానము ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము అవుతుంది.

కొంతకాలం తర్వాత ఈ అభ్యాసంలో ఇంకొంచెం ముందుకువెళ్ళి తీస్కున్న ప్రాణతత్వాన్ని శరీరంలో ఏదో ఒక అంగంలో, లేక మస్తిష్కంలోని ఏదో ఒక కేంద్రంలో విశేషమైన రూపంలో దాచుకోవటం అభ్యసించాలి.

మస్తిష్కాలలో ప్రతిభ యొక్క అనేక కేంద్రాలు ఉన్నాయి. మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు వీటి విశేష, నియమిత స్థానాన్ని కూడా గుర్తించారు. ఆ స్థానాలలో ప్రాణాన్ని కేంద్రీకరించటం, విశిష్టతను పెంచుకుంటున్న ధ్యానం కూడా చేయవచ్చు.

మస్తిష్కంలోని ప్రతిక్షేత్రంలో ప్రతిశక్తి యొక్క విస్తరణ,

అభివృద్ధి జరుగుతాయనే సిద్ధాంతము రెండవది. ఏదో ఒక స్థానంలో దృష్టిని పెట్టి చేయటం కంటే పూర్తి మస్తిష్కాన్ని వృద్ధిచేసేందుకు చేస్తే అద్భుత ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

పొలం ఒకటి ఉంటుంది. అందులోనే రైతు తన మనస్సుకి నచ్చిన పంటను వేసి తగిన లాభాన్ని పొందవచ్చు. అదేవిధంగా మస్తిష్క రూపంలోని పొలంలో ఏ విశేషతని ఎక్కువగా పెంచుకోవాలను కుంటున్నామో దాన్ని గూర్చిన సంకల్పాన్ని చేసుకోవాలి. ప్రాణఊర్జా దీనిని వృద్ధి చేస్తొంది అనే ధృఢమైన సంకల్పంతో చేయవలెను.

అధర్వవేదంలో ఇసుక రేణువుల ద్వారా రక్త ప్రసరణని ఆపటం, రాయి ద్వారా స్త్రీలోని రోగాలను నయం చేయటం యొక్క వర్ణన ఉన్నది. అయస్కాంతంలో కూడా ఇసుక, బేరియం, అయిరన్ ఆర్సయిడ్ ఉంటాయి.

విశ్వసుందరి క్లియోపాత్రా తన అందాన్ని కాపాడుకునేందుకు నుదుటిమీద అయస్కాంతాన్ని పెట్టుకున్నదనే విషయము ప్రసిద్ధమే! నడుముకి పైగల ఉత్తరధృవం కింది భాగం, దక్షిణధృవం. పొడుగులో చూస్తే కుడి భాగం దక్షిణధృవం, ఎడమ భాగం ఉత్తరధృవం.

5.38 మానవీయ విద్యుత్తు ఈ జగత్తు యొక్క ప్రచండమైన ఊర్జా :-

ప్రాణశక్తిపరిపుష్టిగల వ్యక్తి తన ప్రచండ వ్యక్తిత్వ ప్రభావాన్ని దూర క్షేత్రాలవరకు పంపిస్తాడు. వ్యక్తిత్వాలనే కాక పరిస్థితులను కూడా

మారుస్తాడు. వాతావరణాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తారు. ఈ ప్రభావాన్ని ఉత్పన్నం చేసే సామర్థ్యం అవి ఏ రూపంలోనైనా పనిచేస్తూ ఉన్నప్పటికీ ప్రాణశక్తికే ఉంది. ఇది దేవతల లేక రాక్షసులకు సంబంధించినది అయివుండవచ్చు.

ప్రాణవంతుడైన వ్యక్తి బలహీనులకు బలమునేకాక, తన సామర్థ్యశక్తిని కూడా ప్రసాదిస్తాడు. ఋషుల ఆశ్రమాలలో సింహము, ఆవు ప్రేమగా కలిసివుండటానికి కారణము ప్రాణవంతులు తమ సద్భావనల ద్వారా పశువులను కూడా ప్రభావితం చేసేవారు. విద్యుత్, లోహము, బంగారానికి సాధువుకి కసాయివాడి మధ్య ఎలాటి బేధాన్ని కల్గివుండదు. అది అందరి మీద సమానమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఎవరు దానిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలంటే అలా చేయటానికి సహాయపడుతుంది. కాని మానవ శరీరంలో విస్తరించివున్న విద్యుత్తు యొక్క స్థితి భిన్నమైనది. అందులో చేతన, సంవేదన అనే రెండు తత్వాలు కల్గివున్నాయి. అది సమస్త శరీరాన్ని శాసిస్తుంది. మస్తిష్కము దాని కేంద్రస్థానము. అందుకని ఇది శారీరక శక్తి అని అనకూడదు. బల్బులో వెలిగే విద్యుత్తు అందులోంచే పుట్టదు, వేరే చోటు నుంచి వస్తుంది, అక్కడ అది కేవలం మెరుస్తుంది అంతే.

ఇంత చిన్న తలలో ఇంత పెద్ద పరిశ్రమ ఎలా అలంకరించారో, సర్దాడో? దీనిని చూస్తే సృష్టికర్తయొక్క పనితనం చూసి ఆశ్యర్యపోవలసిందె. ఇంత సాధనాలతో ఉండే ఎలక్ట్రానిక్ మస్తిష్కాన్ని తయారు చేయాలంటే ప్రపంచంలోని సమస్త విద్యుత్ ఉపకరణాలకోసం

వున్న పరిశ్రమలన్నీ ఎంత స్థలం అవసరమవుతుందో అంతే స్థలం దీనికి అవసరం అవుతుంది.

5.45 మనిషి యొక్క ప్రచండ ఆకర్షణ – తేజోవలయము :–

గీతను అర్జునుడు ఎంత దగ్గరగా విన్నాడో అలాగే మనం కూడా వినవచ్చు. శుకదేవుడి ద్వారా పరీక్షిత్తుకు వినిపించిన భాగవతాన్ని యధాతథంగా వినవచ్చు. వశిష్ఠుడి ద్వారా రాముడికి వినిపించిన యోగవాశిష్టమును కూడా ఇప్పుడు కూడా అదే రూపంలో వినిపించడం కష్టం కాదు. రామచరిత్ర, కృష్ణచరిత్ర యొక్క మొత్తం అన్ని సంఘటనలు యధాక్రమంలో వినవచ్చు. త్రికాలదర్శులైన ఋషులు ఈ విద్యలో పారంగతులయ్యారు. వారిచేతిలో అంతా తెల్సుకునే శక్తి ఉన్నది. అంతేకాక వారు భావి సంఘటనల యొక్క క్రమాన్ని కూడా మార్చగలిగే శక్తిని కలిగివుండేవారు. అనేక శాస్త్రపురాణాలు ఈ ప్రమాణాలతోనే నిండివున్నాయి.

మనుష్యులలో వ్యాపించివున్న జీవవిద్యుత్తు :– గాంధీగారు 92 పౌండ్లు బరువు, 5 అడుగుల రెండు అంగుళాల ఎత్తు ఉండేవారు, చూడటానికి ఆయన 14 సంవత్సరాల బాలుడిలాగా ఉండేవారు, కాని ఆయన ప్రాణ ప్రవాహముతో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంలాంటి సమర్ధవంతమైన ప్రభుత్వ యంత్రాంగం వణికిపోయేది. ఆయన వ్రేలు చూపిస్తేచాలు వేల సంఖ్యలో సత్యాగ్రహులు వారి ప్రాణాన్ని సైతం అర్పించటానికి

సిద్ధపడేవారు.

ఇందులో దీర్ఘ శ్వాస యొక్క మహాత్మ్యం ఉన్నది. ఆక్సిజన్ జీవనశక్తిని పెంచుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది, వేడిని కాపాడుతుంది అనేవి అన్నీ సత్యమే. అందువల్ల మనిషి లోతైన శ్వాస తీసుకోవాలి అనేది కూడా సత్యమే. ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా గాలితో నింపి, వాటిని పూర్తిగా ఖాళీచెయ్యాలి. ఈ విధంగా ఊపిరితిత్తులలో ఒక్కసారి శ్వాస తీసుకుంటే 2000 సి.సి. వరకు గాలి శరీరంలో నింపబడుతుంది. అందులో సమంగా ఆక్సిజన్ యొక్క లాభాన్ని పొందవచ్చు. కాని మనుష్యులు బద్ధకంతో తక్కువ శ్వాసని తీసుకుంటారు, ఒకసారి మొదట 500 సి.సి. గాలిని మాత్రమే లోపలికి తీసుకోగల్గుతారు. దీనివల్ల ఊపిరితిత్తులలో మధ్యభాగం మాత్రమే క్రియాశీలమవుతుంది. అటు, ఇటు వున్న లోపలి భాగాలు పనిచేయకపోవటంవలన క్షయ రోగక్రిముల లాంటి జీవాణువులు – విషాణువులు వృద్ధి చెంది జీవితానికి ఆటంకమవుతాయి.

శరీరము మరియు మస్తిష్కములో అసాధారణమైన విద్యుదావేశాలున్నాయి. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి ఆక్సిజన్ కంటే భిన్నమైనది. అది అనంత ఆకాశం నుంచి మస్తిష్కకేంద్రం ద్వారా అవతరించి, ఆకర్షింపబడుతుంది. దీన్ని పొందేటందుకు గంగావతరణకు భగీరథుడు చేసిన తపస్సులాగా ముందుకువెళ్ళి తపస్సు చేయాలి.

ప్రాణాయామం ద్వారా ఈ విద్యుదావేశశక్తిని పొందవచ్చు. కాని

అందులో శ్రద్ధ, విశ్వాసము ఉండాలి, లేకపోతే అది కేవలం శ్వాసను పూర్తిగా లోపలికి తీసుకోవటంవల్ల కలిగే శారీరక లాభాలకి మాత్రమే పరిమితం అవుతుంది. ప్రాణశక్తి యొక్క నూతన అభివర్ధన జరగదు.

5.47 ఉన్నతశ్రేణిలో మనిషికి ఒక విశేష శక్తివుంది. దీనినే 'ప్రాణశక్తి' అని అంటారు. ఇది ఒకరకమైన జీవన విద్యుత్తు. వ్యక్తి జీవితము మరియు వ్యక్తిత్వము దీనిమీదే ఆధారపడివుంది. నియమితమైన మోతాదులో ప్రాణం అన్ని ప్రాణధారులలో సమానంగానే ఉంటుంది. దీని సహాయంతోనే వారు శరీరాన్ని నడిపిస్తారు, తీసుకోగలిగినంత, తోచినంత పురాషార్ధాన్నీ, కౌశలాన్ని వికశింప చేసుకోవటంలో సాఫల్యం పొందుతారు.

సామాన్యంగా ఈ సచేతన ఊర్జా దగ్గరగావున్న వారిని మండే అగ్నిలాగా అధికంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆ అగ్నినుండి దూరంగావెళ్తే దాని వెలుగు కనిపిస్తుంది. కాని వేడి తప్పక తగ్గుతుంది. ప్రాణ సహజ ప్రకృతి కూడా ఇదే.

సాధారణంగా సత్సంగాలలో – దుస్సంగాలలో, మంచి–చెడుల రూపాల్లో ఈ సాన్నిధ్య ప్రభావం ఎలావుంటుందో చూస్తాము. సమర్ధవంతుడి ప్రభావం వాడి దగ్గరకు వెళ్ళిన అసమర్ధుడిమీద పడకుండా ఉండదు.

దర్శనము, ప్రణామము, చరణస్పర్శ, కాళ్ళు పట్టటం మొదలయినవాటివల్ల ఉన్నతశ్రేణి ప్రాణులకు ఏమీ లాభం

కలగకపోయినా బలహీన ప్రాణానికి కొంచెం సామీప్యత వల్ల లాభం కలుగుతుంది. అధికమైన ఘనిష్ఠతవుంటే ఇంక మాట్లాడే పనేలేదు. ఏ వైపు బలమైన ప్రాణశక్తివుందో రెండవవైపువారి మీద మంచో – చెడో ప్రభావం తప్పకవుంటుంది.

రామకృష్ణ పరమహంస – వివేకానంద, విరజా – దయానంద, కృష్ణ–అర్జునుడు లాంటి వారికి దగ్గరగా ఉండటంవల్ల ఘనిష్టమైన శక్తిచేత అధికంగా ప్రభావితం చేయబడ్డారు. ఈ విచార ప్రభావాన్ని అధిక 'ప్రాణప్రత్యావర్తనము' అని అనవచ్చు.

ఈ ప్రాణప్రవాహాన్ని కుండలినీ పేరుతో తెలుసుకుంటాము. దీనిని తీవ్రతరం చేసుకునేందుకు విశేష పద్ధతులు, విధానాలు ఉన్నాయి. శక్తిపాతం ద్వారా పెద్ద రూపంలో, చికిత్స, ఉపచారాల (తక్కువ) ద్వారా చిన్న రూపంలో ఈ శక్తిని ఉపయోగించుకుని ఇతరులకు శక్తిని ప్రసాదించవచ్చు. మనిషి శరీరం పదార్ధాల కూర్పు. దీని స్వరూపము ఊర్జా.

విశ్వ ప్రసిద్ధమైన డా. పెన్‌ఫీల్డ్ మస్తిష్కం యొక్క అగ్రభాగంలో దగ్గరదగ్గరగా రెండున్నర అంగుళాల పొడుగు 1/10 అంగుళాల లావు ఒక క్షేత్రంలో టెంపొరల్ కార్టెక్స్‌లో నల్లటి పట్టీలున్నాయని ఇప్పటికి ఎన్నో సంవత్సరాల క్రితం కనుగొన్నాడు. ఇవి కణతకి క్రింద మస్తిష్కం యొక్క నాలుగువైపులా చుట్టుకునివుంటాయి. మానసిక విద్యుత్తు ప్రవేశించగానే మంచి–చెడు అనే ఆలోచనలు ఈ పట్టిలోనే జరుగుతాయి.

ఇక్కడే పూర్తి స్మృతులు నిండివుంటాయి. ఇందులోకి విద్యుదావేశాన్ని ప్రవహింపచేస్తే ఈ పట్టీలు ఆ వ్యక్తి యొక్క జ్ఞాత, అజ్ఞాతమైన అన్ని రహస్యాలను బయట పెట్టించవచ్చు. సిగ్గుతోను, భయంతో, సంకోచంతో మనిషి వ్యక్తం చెయ్యని విషయాన్ని కూడా బయటికి కక్కించవచ్చు.

(జన్మజన్మంతరాల నుంచి మనిషితోపాటు సంస్కార రూపంలో వచ్చే రకరకాల ఆలోచనలు)

6 ప్రాణఊర్జా యొక్క జ్వాలామాలవైన రూప ప్రకటీకరణ

6.4 స్థూల దృష్టితో చూస్తే చేతులు, కాళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, ముఖము మరియు శరీరం కేవలం మాంసపు కండరాలు మాత్రమే. కానీ శరీరం పూర్తిగా స్థూలం మాత్రమే కాదు. ఇందులో చేతనాశక్తి యొక్క స్థానం ముఖ్యమైనది. ఈ శక్తి శారీరిక క్రియాకలాపాలను నడిపిస్తుంది. ఈ శక్తిద్వారా మిగతా శక్తులలాగానే వేడి, ధ్వని, విద్యుత్తును ప్రకాశంగా మార్చవచ్చు, అలానే ఈ శక్తులు కూడా ఒక విద్యుదయస్కాంతశక్తివలె ఇంకొక శక్తిగా మార్పు చెందుతాయి. సిద్ధులన్నీకూడా ఈ శక్తుల యొక్క ప్రయోగ జ్ఞానం మాత్రమే.

6.6 ప్రాణాన్ని అగ్ని అనికూడా అనవచ్చు. యజ్ఞాగ్నిలానే దీనికి కూడా మాహత్మ్యం ఉంది. యజ్ఞం నుంచి వచ్చే అగ్ని, పొయ్యి నుంచి, చితినుంచి వచ్చే అగ్ని చూడటానికి ఒకేలాగ కనిపించినా యజ్ఞాగ్ని యొక్క విశేషతలో తేడా ఉంది. పవిత్రమైన సమిధలు, ఆయుర్వేద మూలికలు యజ్ఞంలో మంత్రోచ్చారణ సహాయంతో అగ్నికి ఆహుతులుగా సమర్పించబడినపుడు సూక్ష్మీకరింపబడిన పదార్థము వ్యక్తిని ప్రభావితం చేయటానికి సామర్థ్యాన్ని కలిగివుంటుంది. ఈ స్థాయికి తీసుకుని వెళ్ళాక సాధారణ అగ్నిని కూడా యజ్ఞాగ్ని అని అనవచ్చు. ఈ అగ్నిని దేవతలతో సమంగా పూజించనూవచ్చు.

6.19 శరీరమనే బిందువులతో నిండివున్న సముద్రం :-

శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం మనసో మనో యద్వాచామహ వాచం సండ్ ప్రాణస్య ప్రాణః చక్షుపశ్చక్షురతిముచ్య ధీరాః ప్రేత్యాస్మాలోకాదమృతా భవన్తి ॥(కేనోపనిషత్)

అర్థంః– మనస్సుకి మనస్సు, వాక్కుకి వాక్కు, ప్రాణానికి ప్రాణం, నేత్రాలకి నేత్రం ధీరత కల్గిన పురుషుడు వీటినుంచి (ఇంద్రియాల కార్యకలాపాల నుంచి) ఆత్మతత్త్వాన్ని వేరుచేసి ఇంద్రియబద్ధమైన జీవితం నుంచి పైకి ఉన్నతంగా ఎదిగి ఆ తత్త్వాన్ని ప్రాప్తించుకుంటాడు.

ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఉపనిషత్కారులు ఇంద్రియజన్య జ్ఞానాన్ని వీటిని జయించిన ఇంద్రియాతీత జ్ఞానాన్ని గురించి రహస్యోద్ఘాటన చేస్తూ కేనోపనిషత్‌లో పైవిధంగా చెప్పిరి.

6.30 మనిషి శరీరం ఒక చక్కటి విద్యుత్ వికాసం :-

కొంతకాలం క్రితం బొంబాయిలో ఒక పండితుడు బి.జె రేలే ఒక పుస్తకంలో ఈవిధంగా రాశారు. దాని పేరు 'దీ వైదిక్ గాడ్స ఏజ్ ' ఫిగర్స్ బయాలజీ. ఇందులో వారు వేదాలలో వర్ణించిన ఆదిత్యుడు, వరుణుడు, అగ్ని, మారుతము, మిత్ర, రుద్ర మొదలగు శక్తులు మస్తిష్క స్థానంలో విశేష సన్నిహితంగా ఉంచే దివ్యశక్తులు అని, ఇది జాగృతపరచి విశిష్ఠ సామర్థ్యాన్ని సంపన్నం చేసుకోవచ్చని ఈ పుస్తకంలో రాశారు.

6.31 శరీర ఊర్జా ఒక ప్రచండ శక్తి భాండాగారము :-

చూడటానికి చర్మం సమంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా ఇది చిన్నచిన్న బేధాలతో నిండి ఉంటుంది. ఏవిధంగా ఇందులో ఇన్ని తేడాలతో నిండి ఉన్నది అని చూస్తే ఆశ్చర్యంగా అనిపిస్తుంది. ఒక సెంటీమీటరు చర్మంలో 15 తైల గ్రంధులు, 10 రోమాలు, 30 లక్షల కణాలు, 4 తాపశూచక తంత్రులు, 200 నొప్పిని తెలిపే నరాల కొనలు, 25 స్పర్శానుభూతి తంత్రులు, 4 చర్మం(మీద జుట్టులేని స్థల), 3000 సంవేదనను గ్రహించే నరాలు, 100 స్వేదగ్రంధులు, 3 అడుగుల రక్తనాళాలు ఉంటాయి. వీటన్నింటికి వాటివాటి వివిధ కర్తవ్యాలున్నాయి. మిగిలిన అన్ని భాగాల్లో జరిగే ప్రక్రియలతో పోలిస్తే చర్మంలో జరిగే ఈ ప్రక్రియ అద్భుతమైనది.

శరీరంలో ఉండే మాంసాన్ని 3 భాగాలుగా విభజించవచ్చు. 1. చాలా సున్నితమైన 9 తంతువులతో చేయబడింది. ఇది చలనానికి ఉపయోగపడుతుంది. నడవటానికి, తినటానికి, నవ్వటానికి ఈ మాంసపు కండరాలే ఉపయోగపడతాయి. మస్తిష్కం నుంచి ఆజ్ఞ వచ్చాక దాని ఇష్టప్రకారమే ఇవి పనిచేస్తాయి.

6.32 2. ఇవి స్వతహాగా నిరంతరం పనిచేస్తాయి. అరుగుదల, శ్వాస-ప్రశ్వాస, రక్త ప్రసరణ, కను రెప్పలు కొట్టుకొనుట, చెమట పట్టుట మొదలగు పనులు వాటికవే చేస్తాయి. 3. వీటిలో రెండు విశేషాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని రసాయనిక క్రియవల్ల ప్రభావితం అవుతాయి.

ఈ మూడు చాలా మహత్వపూర్ణమైన ఉపయోగాన్ని కల్గివున్నాయి. వీటి సమ్మిశ్రిత ప్రయత్నాల ఫలతంవల్లే మనం స్వస్థతగా, బలిష్టంగా ఉంటాము. మాంసపు కండరాలు మొత్తం శరీరం యొక్క వేడిని కాపాడతాయి. స్వయంగా వేడిగా ఉంటాయి. వీటిల్ని ఒక రకమైన హీటర్లు అని కూడా అనవచ్చు. శరీరం మరియు మనస్సు మధ్య సంబంధాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడటంలో ఇవి అత్యంత ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. జ్ఞాన తంతువులు వీటిలోనే కలిసి ఉంటాయి. నవ్వటం దగ్గర్నుంచి ఏడవటం, నృత్యం చేయటం, పరిగెత్తటం, నిల్చోవటం వరకు, నిద్ర నుంచి మెలకువ వరకు సమస్త మనోభావాల్ని మాంసపు కండరాలు సరిగ్గా పనిచేయటం వలన మాత్రమే శరీరంలో ఈ భావాల ప్రకటన సంభవ మౌతుంది. రక్త ప్రసరణలో హెచ్చుతగ్గులు, బి.పి. మరియు హృదయ రోగాలలాంటి రోగాలు ఈ కండరాలు నిర్బలం కావటం వలన వస్తాయి. ఈ కండరాలలో ఎంత దుర్బలత పెరిగితే మృత్యువుకు అంత దగ్గరగా ఉన్నట్లు లెక్క.

నోబుల్ పురస్కార గ్రహీత -జె.జ్యోగీ- మాంసపు కండరాలను గూర్చి చెప్తూ వీటి వెనకాతల రెండు రసాయనిక తత్వాలు పనిచేస్తాయని చెప్పారు. 1. ప్రోటాన్ సాక్టర్న్, 2. మాయోసిన్. ఈ రెండింటి సంయోగం వల్లనే మాంసపు కండరాలు సక్రియంగా పనిచేస్తాయని తెలిపారు. ఈ రెండు ప్రోటీన్లు ఎక్కడో బయటనుంచి రావు. వీటి ఉత్పాదనకి ఇచ్ఛాశక్తి చాలా అవసరము.

కొన్ని కండరాలు ఎప్పుడూ విశ్రమించవు. హృదయము,

ప్రేగులు మొదలగునవి రాత్రింబవళ్ళు నిరంతరంగా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. జన్మించిన దగ్గర్నుంచి మరణించేవరకూ వీటికి విశ్రాంతి ఉండదు. వీటి అలసట మరణానికి కారణమౌతుంది. మధ్యమధ్యలో వీటికి విశ్రాంతినిస్తే ఆయుస్సు పెంచుకోవచ్చు. ఇవి పునఃశక్తివంతమైతే అత్యంత ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి.

7. ప్రాణ తత్వం యొక్క సదుపయోగాన్ని తెలుసుకుని లాభాన్ని పొందడం

ప్రాణ విద్యుత్ యొక్క మంచి-చెడు ఉపయోగాలు :-

7.5 బ్రహ్మాండం యొక్క ఒక చిన్న పరమాణువులో కూడా ఏం జరుగుతోందో అదే కార్యక్రమం ఈ ప్రాణశరీరంలో కూడా జరుగుతుంది. పరమాణువు సామాన్యంగా అదృశ్య ధూళిరేణువు. కొన్ని పరమాణువుల యొక్క ఒక చిన్న భాగాన్ని విస్ఫోటం చేయటం వలన ప్రచండ ఊర్జా ప్రకటీకరణను చూడవచ్చు. ఈ విస్ఫోటనను తల్చుకుంటేనే భయంతో రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి.

చిన్న బీజాలలో ఒక విశాల మహావృక్షం యొక్క సత్తా నిండివుంటుంది. అదేవిధంగా ఒక వీర్యకణంలో మనిషి యొక్క గొప్ప సామర్థ్యం నిండివుంటుంది. ఒక ఆత్మలో కూడా పరమాత్మ యొక్క అద్భుత వైభవం నిండివుంటుంది.

7.8 ప్రాణం అన్నిచోట్లా నిండియున్నది :-

గాయత్రీ సాధన యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఈ ప్రాణశక్తి యొక్క ఆత్మ తేజస్సును, బ్రహ్మ వర్చస్సును అభివృద్ధిపరచటమే. ఈ శక్తిని ఆర్జించుకున్నాక సామాన్య స్థితి నుంచి మనిషి మహర్షి, రాజర్షి, దేవర్షి మరియు బ్రహ్మర్షి స్థాయికి ఎదుగుతాడు. జీవాత్మ క్రమంగా మహాత్మ, దేవాత్మ మరియు పరమాత్మ సామర్థ్యానికి ఎదగటానికి ఈ ప్రాణశక్తి చాలా అవసరం. ప్రాణశక్తిని స్వీకరించి నిల్వచేయుట అత్యావశ్యకం.

7.10 ప్రాణప్రవాహ సద్వినియోగంతో చిరకాలము యవ్వనము :-

జీవ రసాయనిక వైజ్ఞానికుడు ' ఎలన్ పోలాలక్ ' కథనం ప్రకారం అంతర్ స్రావక తంత్రులను నియంత్రిస్తే ఇవి కేవలం ఎండోక్రైన్ రసాల నియంత్రణేకాక శరీర రక్షకతంత్రులకు కూడా సమర్ధవంతంగా సశక్తితో పనిచేయటానికి శక్తినిస్తాయి.

కణముల విభజనలో అవధిని పెంచగలిగితే ఏ అనుపాతములో ఈ అవధి పెరిగిందో అదే అనుపాతంలో జీవితపు ఆయువు కూడా పెంచడానికి సంభవమున్నది.

శారీరక వైజ్ఞానికులు ఆకస్మిక మరణానికి మూడు కారణాలు చెపుతారు. మస్తిష్కం యొక్క అంతఃస్రావాల ప్రణాళిక మరియు ప్రతిరక్షాతంత్రులు. ఇవి సంపూర్ణంగా శరీర ప్రక్రియను నడిపేందుకు వీటి మూలంలో నివసించే 'జీన్స్' సహాయం చేస్తాయి.

దీని యొక్క మూలము వేరొకచోటవుంది. ఆ మూలానికి

నీరుపోసి చక్కటి సంపూర్ణమైన సమున్నతమైన వృక్షంగా ఎదిగేటట్లు చేస్తాము. ఇప్పుడు మనం ఈ మూలం కోసమే వెదుకుతున్నాము.

శరీరం యొక్క స్వస్థతకు మూలంలో ప్రాణచేతనా శక్తి ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుందన్నదనే ప్రతిపాదనను చాలా కాలం క్రితం నుంచి ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ఋజువు చేస్తున్నారు. దేహమునకు అకాలంగా ముసలితనం లక్షణాలు రావటానికి కారణం ఈ ప్రాణం అస్తవ్యస్తంగా ప్రవహించటమే. శరీరంలో 72 వేల సూక్ష్మ నాడులు ఉన్నాయని విజ్ఞులకు తెలుసు. ఇందులో 72 నాడులు ప్రముఖమైనవి. ఇందులో ఇంకా 10 నాడులు విశేషతని కల్గివున్నాయి. ఎప్పుడైతే ఈ నాడుల ప్రవాహం క్రమం తప్పుతుందో అప్పుడు శరీరంలో రోగము-శోకము ఏర్పడతాయి. ఈ నాడుల యొక్క అధికాంశ సంబంధం కాలి యొక్క పాదంలోనూ, చేతిప్రేళ్ళు, అరచేయివద్ద ఉంటుందన్న విషయం వైజ్ఞానికులకు బాగా తెలుసు. శారీరిక శ్రమ తరువాత వీటిని మాటిమాటికీ నొక్కటం వలన నాడులలో ప్రాణప్రవాహం ఆగకుండా జరుగుతుంది. దీనివలన ఎప్పుడూ శరీరం స్వస్థతతో ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని మన పూర్వీకులు గ్రహించటంవల్లనే శారీరక శ్రమకు వెనుకంజ వేసేవారుకాదు. వారి పనులు వారే చేసుకునేవారు. దీనివల్ల ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు.

7.12 మనం సంపూర్ణ సత్యార్ధాన్ని తెలుసుకోవాలి. మూలం పట్టుకోవాలనుకొని వచ్చి ఆకుల్ని, కొమ్మల్ని పట్టుకోవటం వల్ల ప్రయోజనమేమీ లేదని తెలుసుకోవాలి.

7.14 అంతరంగ ఊర్జా యొక్క మహత్వపూర్వమైన ఉపయోగము :

ఇచ్ఛాశక్తి ద్వారా స్థూల జగత్తును నియంత్రించవచ్చు అనే విషయాన్ని 'రాల్ఫ్' నిర్వివాద అంశంగా చెప్పారు.

ఏవిధంగా కంప్యూటర్ మనం ఇచ్చిన ఫీడింగ్ ప్రకారం పనిచేస్తుందో, అదేవిధంగా అంతఃశ్చేతనకూడా ఆహారం, ఆలోచనలు, సంకల్పాలకు అనుగుణ్యంగా పనిచేస్తుంది.

7.10 ప్రాణ-శక్తి యొక్క కళేబరం ఈ శరీరము :-

మానవుని శరీరంలో ఏ అంగంమీద దృష్టివుంచి చూస్తే ఆ అంగానికి సంబంధించిన పనితనాన్ని గూర్చి ఆశ్చర్యం మనకు తప్పక కల్గుతుంది. హృదయాన్ని తీసుకుందాం. దీని రక్తప్రవాహం నదులులాగ, ఒక శక్తివంతమైన పంపు ఒక దెబ్బకి ఒకేసారిగా ప్రవహించే నీరులాగా పనిచేస్తుంది. హృదయంలాగానే ఊపిరితిత్తులు జీవితాంతం విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేస్తాయి. ఒక గంటలో కిడ్నీలు ఎంత రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తాయో దాని బరువు, మొత్తం శరీరపు బరువుకు రెండింతలు ఉంటుంది. అన్నాశయం యొక్క ముఖ్యమైన పని ఆహారాన్ని జీర్ణంచేయడం. కానీ ఈ పని చాలా కష్టం మరియు విలక్షణతతో కూడినది. ఈ చిన్న సంచిని(జీర్ణాశయాన్ని) పెద్ద రసాయనశాల అని చెప్పవచ్చు. కళ్ళలాంటి కెమేరా, చెవులు పనిచేసే విధానంలో "ట్రాన్స్‌డ్యూసర్ సవుండ్ ఫిల్లర్' మనకి అత్యంత ఆశ్చర్యాన్ని కల్గిస్తాయి. చర్మం మన శరీరానికి సూక్ష్మాత్మకమైన కవచంలాగా పనిచేస్తుంది.

కవచంలాగా ఈ శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. మనుష్యుని యొక్క చర్మాన్ని విప్పి పూర్తిగా పరచిచూస్తే దగ్గరదగ్గర 250 అడుగుల పొడవుంటుంది.

7.19 చర్మం శరీరానికి నలువైపులా కేవలం ఆచ్ఛాదనకేకాదు. సక్రియంగా పనిచేసే అవయవంకూడా! దీని ముఖ్య లక్షణం స్పర్శ. సాధన చేసి వికాశాన్నిపొందిన శరీరం యొక్క చర్మం స్వాదేంద్రియము, ఘ్రాణేంద్రియము, శ్రవణేంద్రియము మరియు దర్శనేంద్రియముగా కూడా పనిచేయగలదు మరియు అతీంద్రియ శక్తి సామర్ధ్యాలను కూడా చూపించగలదు. మానవ మస్తిష్కపు రచన మరింత విలక్షణంగా ఉంటుంది. ఇందులో సంపూర్ణ ఈశ్వరీయ సామర్ధ్యం బీజ రూపంలో ఉంటుంది.

7.20 శుక్రాణువులెంత చిన్నగా ఉంటాయంటే ఒక సూది కొనమీద కొన్నివేల శుక్రాణువులను ఉంచవచ్చు. రతిక్రియ సమయంలో యోనిలో విద్యుత్ స్పందన జరిగినపుడు ఉత్తేజమూన శుక్రాణువులు సహయోగం కోసం'డింబాన్ని' వెతుక్కుంటూ వెళతాయి. ఈ ప్రయాసలో అవి ఎంత తొందరగా పరిగెడతాయంటే చిరుతపులి కూడా అంత వేగంగా పరిగెత్తలేదు. శుక్రాణువు-డింబాణువును చేరేందుకు ఎంత దూరం పరిగెత్తాల్సి వస్తుందంటే ఒక మనిషి పృధ్విని ఒకసారి చుట్టటంలో ఎంత దూరం ప్రయాణం చేస్తాడొ అంతదూరం పరిగెరిగెట్టవల్సివుంటుంది.

మానవ శరీరం గురించి వైజ్ఞానికుడు 'లార్ట్ హార్చట్' ఏం చెప్పారంటే - హు సో ఎవర్ కన్సిడర్స్ ద స్టడీ ఆఫ్ ఎనాటమీ కెన్

నెవర్ బి ఏన్ ఎథిస్ట్'. అనగా ఎవరైతే శరీరం యొక్క రచనని అర్థం చేసుకుని తెలుసుకుంటారో వాళ్ళని ఎప్పుడూ నాస్తికులు అని అనకూడదు.

7.21 మానవ శరీరం యొక్క విద్యుత్తు, దాని చమత్కారము :-

మానవీయ అయస్కాంత ఆకర్షణ విశ్వవ్యాపియైన బ్రహ్మసత్తాతో ఒక తంతునాళం ద్వారా జోడింపబడి ఉంటుంది. విష్ణువు యొక్క నాభినుంచి కమలం ఉద్భవించటం, దాని మీద బ్రహ్మ యొక్క అవతరణ, పరమాత్మ మరియు ఆత్మ మధ్యవుండే సంబంధాన్ని సూచించే అలంకారిక చిత్రణే. గర్భంలో ఉండే శిశువు తల్లితో ఈ నాళ తంతువుతోనే జోడింపబడి ఉంటాడు. పుట్టిన శిశువుకి నాభీనాళము ప్రసవం అయి బయటికి వచ్చాకే వస్తుంది. దీనిని కత్తిరించి ఇద్దరిని విడగొట్టడం జరుగుతుంది.

7.22 ఇచ్ఛాశక్తి పేరుతో ప్రాణశక్తి :-

మనుష్యుల వల్ల ఏవైతే పన్లు అవుతాయో వీటి వెనకాతల ఇచ్ఛాశక్తి పనిచేస్తూవుంటుంది. చేతన యొక్క ఈ శక్తి అద్భుతమైనది మరియు విలక్షణమైనది. ఈ శక్తిని నియంత్రించగలిగితే మనిషి కేవలం తన శరీర యంత్రాన్ని నియంత్రించగల్గటమేకాక శక్తి, పదార్థము మరియు వాతావరణాన్ని కూడా ప్రభావితం చేయగల్గుతాడు. అంతేకాక వీటిని మార్చటంలో కూడా అత్యంతాశ్చర్యకరంగా సమర్థవంతుడౌతాడు. కేవలం ఇచ్ఛాశక్తి ఒక్కటే సమస్త ఇంద్రియాల మరియు శక్తుల పనిచేస్తుంది.

7.24 మనిషికి మనిషికి మధ్య ఒక ప్రక్రియ తప్పక పనిచేస్తుంది. దానిద్వారా సూచనల యొక్క సూక్ష్మ విషయాలు ఇచ్చిపుచ్చుకోవటం జరుగుతోంది అనేది నిర్వివాదాంశమని ప్రామాణికంగా చెప్పవచ్చు. నిజానికి ఒకరినుంచి ఇంకొకరికి ఆలోచన్లను పంపించటం కాదు. మస్తిష్కం నుంచి వచ్చే విశిష్టమైన విషయాలను కూడా గ్రహించగల్గుతారు.

వైజ్ఞానికుల కథనం ప్రకారం శబ్దశక్తి ఎన్నటికీ నష్టపోదు. మనమేదైతే ఆలోచిస్తామో ఆ ఆలోచనలే తరంగాల రూపంలో అంతరిక్షంలో తిరుగుతూ ఉంటాయి.

వైజ్ఞానికులు ఈ పరిధిని 'అయిడియోస్ఫియర్' అని అంటారు. సాపేక్షతా సిద్ధాంతాన్ని కనుగొన్న భౌతికవాది 'ఆల్‌బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్' యొక్క మస్తిష్కపు తరంగాలను పరీక్షించిన తరువాత తెలిసినదేమిటంటే ఆయన మస్తిష్కం నుంచి అనంతంగా ఆల్ఫా తరంగాలూ వస్తూవుండేవి. దానివలన ఎంత కఠినాతి కఠినమైన గణితపు సమస్యలనూ పరిష్కరించగలిగేవాడు. తెలుసుకోదగ్గ విషయం ఏమిటంటే– మస్తిష్కం సక్రియంగా పనిచేస్తే దీనినుంచి ఆల్ఫా తరంగాలు బయటికి వస్తాయి. దీని అనుసారంగా 'ఐన్‌స్టీన్'కు ఎక్కువ సమస్యలకు జవాబు మెదడులో ఆకస్మికంగా వచ్చేవి. తన గణితములోని ప్రశ్నలకు చాలా తేలికగా జవాబు దొరికేది. ఆయన ఏం చెప్పారంటే – సాపేక్షతా సిద్ధాంతం కూడా ఒక చేతనా ప్రక్రియవల్ల మస్తిష్కంలోకి అనాయాసంగా వచ్చిందనేవాడు. ఇది తరువాత తరంవారికి భౌతికతకు ఆధారభూతమైంది.

7.27 రండి! ఆలోచనల యొక్క రంగు రూపాలను చూడండి :-

ఆలోచనల ఆకృతికి, అస్తిత్వానికి సంబంధించి వైజ్ఞానికులు చెప్పినదేమిటంటే– వీటిలో దృఢత్వం, సూక్ష్మత్వం ప్రకృతి ఆధారంగ వీటి సమయావధి నిర్ధారణ జరుగుతుంది. ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా మాటిమాటికీ వచ్చే ఆలోచనలను మననం చేయటం వల్ల వీటి ఆకారం ఒక స్థాయికి వచ్చి ఇవి చిరకాలంగా ఉండిపోతాయి. ఏవిధమైన ఉద్దేశ్యం లేకుండా అస్థిరమైన మనస్సుతో చేసే ఆలోచనలు తీసుకున్న సంకల్పాలు క్షణికములు మాత్రమే. వీటి చిన్న పెద్ద ప్రభావాలు కొన్ని రోజులలోనే సమాప్తమయిపోతుంది.

ఏ మనిషి ఏ ప్రకృతికి సంబంధించినవాడో అతడు దానికి సంబంధించిన రంగుని ఇష్టపడతాడు. పవిత్రాత్మ కల్గిన వ్యక్తులు పసుపు రంగును ఇష్టపడతారు. పరిశుభ్ర హృదయం కల్గినవారు స్వచ్ఛమైన తెలుపు రంగును ఇష్టపడతారు. ఉదార మనస్కులు నీలి రంగును ఇష్టపడతారు. కోపాన్ని కల్గనవారు ఎరుపు రంగుని, హింసాత్మక ప్రకృతి కల్గినవారు నలుపు రంగుని, స్వార్ధపరులు కాకీరంగును ఇష్టపడతారు.

7.28 విచారం యొక్క రంగు రుచిల మధ్య సంబంధం :-

కొంతమంది వ్యక్తులు నలుపుతో తెలుపు, ఎరుపుతో తెలుపు రంగుల బట్టలను ఇష్టపడతారు. ఇలాంటి వ్యక్తులలో ఏదైనా ఒక విశేషం తప్పక ఉంటుంది. ఇది సాధారణ పురుషులలో కనిపించదు. తెల్ల కమీజు మీద నల్లకోటు ఇలానే ఇతర బట్టలు ధరించడం వీరికి చాలా ఇష్టం.

బొగ్గు గనిలో ఎర్రరంగు విద్యుత్ బల్బును పెట్టటం వల్ల పనివారిలో అధికమైన దెబ్బలాటలు జరుగుతాయి. ఆకుపచ్చ, నీలము బల్బులు ఉపయోగం వల్ల వీరు శాంతంగా ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకుంటారు. స్వచ్ఛమైన తెల్లని బట్టలు ఇంటిలో ఎక్కువగా ఉపయోగించటం వల్ల ఆలోచనలలొ స్వచ్ఛత, శుద్ధత వస్తుంది.

హిందువులు శ్రీమహావిష్ణువు యొక్క ఆకారాన్ని, భూషణాలను అత్యంత సుందరముగా వర్ణిస్తారు. ఆయన గగన సదృశ మేఘ వర్ణము కలవాడని, పీతాంబరధరుడని హిందువులు ఆయనను "సపీత వస్త్రం సరసీరుహేక్షణమ్" అని తెల్సుకుని తమ హృదయ కమలాల మధ్యలో స్థాపించుకుని శాంత మూర్తి అయిని స్వామిని ధ్యానించి పూజించేవారు. ఈ శాంత మూర్తిని ఊహించుకుని వారుకూడా శాంతహృదయులౌతారు.

8. మానవీయ విద్యుత్తు యొక్క చమత్కారం

ఆత్మతేజం యొక్క పరిచయం :

8.2 జీవుడు ఈశ్వరుడు ఒక్కటేనని వేదాంతం చెబుతుంది. కానీ మనం మనుష్యులలో పరమాత్మ గుణాల లోటును చూస్తున్నాం. అంతేకాక శాస్త్ర వచనాలను విశ్వసించటంలేదు. మనం తెలుసుకోవల్సినదేమిటంటే – వర్తమాన స్థితిలోనున్న మనిషి బీజమైతే, పరమాత్ముడు వృక్షము. మామూలుగా బీజము, వృక్షము సమానమని అనలేము. కానీ తత్త్వాన్నిబట్టి చూస్తే అవి రెండూ ఒకటే. తమ ఉత్పాదనా

శక్తిని సరిగ్గా ఉపయోగించకొనకపోవటం వల్ల మనుష్యులు మాలిన్యమనస్కులౌ తున్నారు. దీనివల్ల వారు వికాసాన్ని పొందలేరు. వీరికి తమ యొక్క ఉత్పాదనా శక్తి ఎంత కావాలంటే అంత, ఎటు కావాలంటే అటే పెంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉన్నది. మనస్సు ఆత్మ యొక్క ఇంద్రియము. మనస్సు కోరికలను పుట్టిస్తుంది. ఒక స్థలమును లేదా ఢిల్లీలోని కోటను చూడాలన్న కోరిక మనస్సులో కలగగానే మనస్సు యొక్క కల్పనా శక్తి ఆ స్థలం యొక్క లేక ఆ కోట యొక్క ఊహా చిత్రాన్ని మన కళ్ళముందు ఉంచుతుంది. కొద్ది సమయంలోనే మనస్సులోనుంచి అది అదృశ్యమౌతుంది. కానీ ఇది బలమైన కోరిక అయినట్లైతే ఆ కోట యొక్క ఊహ మనస్సులో బలపడుతుంది. ఇచ్ఛాశక్తి అనే ఎరువు వల్ల ఈ ఊహ త్వరలోనే బలపడి ఢిల్లీలో ఉన్న ఎర్రకోటను స్పష్టంగా మనసులోనే దర్శించగలదు. అప్పుడు కోటకు సంబంధించిన ఘనిష్టమైన విషయాలు ఊహల్లో తమంత తాముగా వస్తూ ఉంటాయి. బుద్ధి యొక్క స్వచ్ఛతనుబట్టి ఈ ఊహించిన విషయాలలో చాలావరకు నిజమైనవే అయివుంటాయి.

మనుష్యులలోని శారీరక విద్యుత్తు :విచక్షణ వల్ల ఆ కోరికను సఫలీకృతం చేసుకోవటానికి మనసు ఆరాటపడిపోతూ బలవంతంగా తన దారికి తెచ్చుకుంటుంది. ఇదంతా చూస్తుంటే మనలో గొప్ప ప్రతిభావంతమైన అయస్కాంత ఆకర్షణ నిండి ఉన్నదని నిస్సందేహంగా అర్థమౌతోంది.

ఒక వ్యక్తి వెయ్యిమందితో తలపడి గెలవగలగటం అతని

కండబలం వల్ల మాత్రం కాదు. అది అతని ఆత్మ బలం వల్ల జరుగుతుంది. మన శారీరిక మానసిక క్రియాకలాపాలకు ఎంత విద్యుచ్ఛక్తి ఖర్చవుతుందో ఆ విద్యుత్తుతో ఒక పెద్ద మిల్లును నడిపించ వచ్చని ఒక వైద్యుడు లెక్కలువేసి మరీ చెప్పాడు. చిన్న పిల్లలలో పనిచేసే విదుత్తు ఒక రైలు ఇంజనును నడపగల సామర్థ్యముంది. శారీరక విధులను నిర్వహించటానికి మానసిక విద్యుత్తులో మూడవ వంతుకంటో తక్కువే ఖర్చవుతుంది. మిగిలినదానిలో అధిక భాగం మన మానసిక కోరికలను తీర్చుకునే ప్రయత్నంలో ఖర్చవుతుంది.

ఎవరు ఎలా అనుకుంటే అలా తయారవుతారు. దీని రహస్యమేమిటంటే మనస్సు ఎలా కోరుకుంటే కల్పన అలాంటి మానసిక చిత్రాన్ని చిత్రిస్తుంది. కోరిక యొక్క తీవ్రతనుబట్టి విద్యుత్ ధారలు నలువైపులా విస్తరించి అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఈ ప్రయత్నం శరీరానికి కాదు. మనస్సుకుందని తాత్వికులు తెలుసుకున్నారు. తీవ్రమైన ఇచ్ఛ లేకపోతే అది జరగకపోవచ్చు. మనం కొంతమందిని చూస్తూవుంటాం. వాళ్ళు మామూలు పన్లు కూడా సరిగ్గా చెయ్యలేరు. చిన్న పని చేయటానికి కూడా గంటల సమయం పడుతుంది. అయిపోయాక కూడా అలసటకి గురైతారు. విసుగుపడతారు. మనం ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవల్సిన విషయమేమిటంటే వీరికి ఆ పనిచేయటం ఇష్టంలేదు. బలవంతముగా కేవలం శరీరంతో అయిష్టంగా ఈ పనిని చేస్తున్నారు ఎలా చెయ్యగలిగితే అలా చేద్దాం అని చేస్తారు.

నెపోలియన్ ఏం చెప్పేవాడంటే 'అసంభవము అనే శబ్దము

మూర్ఖుల నిఘంటువులో మాత్రమే ఉంటుంది' అని. ఇది వినటానికి కొంచెం అతిశయోక్తిగా అనిపించినా ఇందులో నిజముంది.

ఇచ్ఛ ఆత్మశక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది మరియు బుద్ధి ద్వారా దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించు కుంటుంది. అందువల్లనే ఆత్మను సర్వశక్తిమయి అని అంటారు.

మనుష్యుల యొక్క శారీరక విద్యుత్తు :-

8.4 నల్ల పరదా సహాయంతో విద్యుత్తును ప్రత్యక్ష రూపంలో అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవచ్చు :-

ఒక చీకటి గదిలో కుర్చీవేసి దాని వెనక నల్లటి బట్టను వ్రేలాడదీయాలి. కొద్ది వెలుగునిచ్చే దీపాన్ని కుర్చీకి ముందువైపు కొంచెం దూరంలో పెట్టాలి. దీని వెలుతురు కుర్చీ మీద వ్రేలాడుతున్న గుడ్డమీద పడకూడదు. చీకటిగానే ఉండాలి.

ఈ బట్టకు వెనకవైపు మరిమొక కుర్చీలో కానీ చిన్న బల్ల మీదగాని కూర్చోవాలి. ఇప్పుడు మన రెండు చేతుల్ని నమస్కరించేందుకు ఎలా కలుపుతామో అలా దగ్గరికి చేర్చాలి. నల్లబట్టకు నీ చేతులకు మధ్య ఒక అడుగు ఎడం ఉండాలి. కుర్చీ యొక్క పై అంచుకు ఒక అంగుళం క్రిందుగా చేతులు పెట్టి చేతుల్ని నెమ్మదిగా ఒక దానితో ఒకటి రాపిడి చేస్తూ క్రమంగా వేగాన్ని పెంచాలి. శ్రద్ధగా గమనిస్తే ఈ రాపిడికి చేయి చివర నుంచి విదిలింపు చేసేటప్పుడు ఒక తెల్లటి పదార్థం దీని నుంచి రావటం కనిపిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు వ్రేళ్ళమీద చర్మం

మెరవటం కనిపిస్తుంటే, అప్పుడప్పుడు చిన్నచిన్న నిప్పురవ్వలు అటుఇటు రావటం రావటం కనిపిస్తుంది. గోళ్ళ చివర్ల మెరుపును చక్కగా చూటానికి ఈ స్థూలమైన కళ్ళ వెలుగు సరిపోదు. అప్పుడప్పుడు కంటి చూపు తగ్గటం వల్ల కూడా దీనిని చూడలేకపోవచ్చు. కానీ కనీసం ఈ విద్యుత్తు ఉంది అనే నమ్మకం కలిగేటంతగానైనా తప్పక చూడవచ్చు,

ఆకర్షణ ప్రాణము

ఒక చెక్కతో చేసిన మంచంమీదకానీ కుర్చీలోకానీ పీఠం వేసుకుని కూర్చోవాలి. వీటికి ఇనుప మేకులు బయటికి ఎక్కడా లేకుండా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరంనుంచి వచ్చే విద్యుత్తు క్రిందికి ప్రవహించి నేలలోకి వెళ్ళిపోకుండా ఉంటుంది. అన్ని విషయాలు చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. లేకపోతే శరీరంలోంచి ప్రవహించే విద్యుత్తే ఈ కుర్చీనుంచి మేకుల నుంచి లేదా కాళ్ళు క్రిందికి ఉండటం వలన తిన్నగా నేలలోకి విద్యుత్ ప్రవాహం వెళ్ళిపోతే ఏ విషయాన్ని మనం చూడటానికి ఏ ప్రయత్నం చేస్తున్నామో దాన్ని కళ్ళారా చూడలేము.

కాళ్ళు పైన పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. రెండు చేతులు ఒకదానితో ఒకటి వ్రేళ్ళలోకి పోనిచ్చి దగ్గరగా పెట్టుకోవాలి. రెండు చేతులు దగ్గరగా కలిపి ఉండాలి. అరచేతుల మధ్య కొంచెం ఖాళీగా ఉంచుకోవచ్చు. ఒక నిమిషం పాటు అరచేతులు వ్రేళ్ళ చివర్లు ఒకదానితో ఒకటి గట్టిగా కలిపి ఉంచాలి. తరువాత చేతుల్ని దగ్గరగా అలానే ఉంచి వ్రేళ్ళని మాత్రం ఎడంచేసి ఉంచండి. ఇలా చేయడం వల్ల వ్రేళ్ళలో కంపనలు వ్యాపిస్తాయి.

అవి ఒకదానితో ఒకటి దూరం కాతవు. ఎప్పుడైతే నీవు వీటి ఆకర్షణని భంగం చేసి ఎడం చేస్తావో మానవీయ విద్యుత్ ఆకర్షణ కారణంగా వ్రేళ్ళు వణకటం మొదలెడతాయి. ఈ అనుభవాన్ని చాలా తేలికగా పొందవచ్చు.

3). **నీటి రుచి మారటం:-** ఒక బల్లమీద 2 గ్లాసుల్లో నీళ్ళు నింపి పెట్టుకోవాలి. అందులోని ఒక గ్లాసులో వ్రేళ్ళ కొసలుముంచి 4 లేక 5 నిమిషాలపాటు ఉంచి నీ చేతిద్వారా నీలోని విద్యుశ్ఛక్తి ఈ నీటిలోకి వెళ్తోంది అనే భావన చేయవలెను. తరువాత చక్కటి గ్రహింపు శక్తి ఉన్న వ్యక్తిని పిలిచి ఈ రెండు గ్లాసులలోని నీటిని చూపించు. లేదా రెండింటినుంచి కొంచెం కొంచెం నీటిని త్రాగవచ్చు. ఆ వ్యక్తి ఆనీటిలో ఉండే మెరుపు మరియు రుచులలో ఉన్న తేడాని వెంటనే చెప్పగలుగుతాడు.

4). **చక్రాలలో కదలిక:-** ఒక గోళాకారంగా ఉన్న బల్లకు నాలుగువైపులా కుర్చీలువేసి ముగ్గురికంటే తక్కువ కాకుండా ఏడుగురి కంటే ఎక్కువ కాకుండా కూర్చోవాలి. ఆ స్థలము నిశ్శబ్దంగానూ, తక్కువ వెలుతురుతో ఉండాలి. ఒక ఝాము రాత్రి గడిచాక సమయం మంచిది. అందరూ శాంత మనస్కులై కాళ్ళు పైన పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. బల్లమధ్యలో ఒక నల్ల బిందువుని చేసి అందరూ వాళ్ళ దృష్టిని దానిమీద ఉంచాలి.. ఏకాగ్రతతో చూడాలి. ఒకరి చేతుల ఒకరు కలిపి పట్టుకుని అందరూ చేతులను బల్ల చివరగా ఉంచాలి. అందరూ తమ చేతులను కలిపి చక్రంలాగా పట్టుకోవాలి. బిందువు మీద ప్రశాంత చిత్తంతో

ఏకాగ్రతతో దృష్టిని ఉంచటంవల్ల ఒక విద్యుత్ ధార ప్రవహించటం మొదలౌతుంది. చక్రాకారంగా కూర్చున్న వారిచేతులలోంచి మరియు శరీరంలోని మిగతా భాగాలలో సన్నని కదలికలను గమనించవచ్చు.

8.5 నిర్జీవ వస్తువులకు జీవం కలిగించుటః– వడిలిన రెండు పండ్లనుకానీ, పువ్వుల్నికానీ తీసుకో. అందులో పరీక్ష కోసం ఒకదానిని వేరే ఎవరివద్దనైనా ఉంచి రెండవ దాన్ని నీ వద్ద ఉంచుకో. రెండవ వ్యక్తి దాన్ని ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ పెట్టుకోవచ్చు. రెండవ వస్తువును నీ దగ్గర పెట్టుకుని దీనిలో జీవం కల్గుతోంది అనే భావనతో ఏకగ్ర దృష్టితో చూస్తూవుండు. ఈవిధంగా చేసిన తరువాత రెండవ వ్యక్తివద్దనున్న వస్తువు కుళ్ళిపోవటం గమనించవచ్చు. కానీ నీ దగ్గరున్న వస్తువు కుళ్ళదు. ఇంకా తీవ్రంగా చూడగలిగితే ఎండుతుంది.

ఫ్రాన్స్‌లోని బోర్డో నగరంలో ఈ విషయానికి సంబంధించి చాలా అన్వేషణ జరిగింది. అక్కడ ఒక స్త్రీ తనలోపల ఎక్కువ విద్యుత్ ఆకర్షణను పుట్టించింది. ఆవిడ ఏ వస్తువు మీద దృష్టివుంచితే ఆ వస్తువు ఎప్పటికీ పాడయ్యేదికాదు. కేవలం ఫలములు, పువ్వులమీద కాక చనిపోయిన కప్పలు, కుందేళ్ళు, చేపలు మొదలగు వాటి శవాల మీద కూడా ఈ పరీక్ష చేయబడింది. సూక్ష్మ దర్శక యంత్రాలతో కొన్నివారాలపాటు ఆ శవాలమీద పరీక్ష జరిగింది. కానీ వాటిలో కుళ్ళిపోయే లక్షణం ఒక్కటికూడా కనిపించలేదు. చాలా కుళ్ళిపోయిన వస్తువులు ఆమె ముందు ఉంచితే వాటినుంచి పురుగులు బయటికి వచ్చేవి. ఆవిడ దృష్టివాటిమీద తీక్షణంగా పడేసరికి అవి చనిపోయేవి.

5). వ్రేలాడే వస్తువును ఊపటం:- సూది యొక్క రంధ్రంలో దారాన్ని దూర్చి దీన్ని ఇంటికప్పుకు ఈ సూది మధ్యలో వచ్చేట్టుగా పెట్టి వ్రేలాడదీయాలి. ఈ గదిలోకి గాలి రాకుండా చూసుకోవాలి. ఈ సూదికి మూడు అడుగుల దూరంలో నీవు కూర్చొని దానీమీద దృష్టిని పెట్టాలి. కొంచెంసేపటికి ఆ సూదిలో కదలిక రావటం మొదలై ఏవైపుకు కావాలంటే ఆ వైపుకు అది ఊగడం మొదలౌతుంది. వెలుగుతూన్న క్రొవ్వొత్తిను కూడా ఇదేరకంగా మానవ విద్యుత్ ఆధారంగా కదిలించవచ్చు.

7). జీవ జంతువుల మీద ప్రతిబంధకం:- రామాయణంలో లక్ష్మణుడు ఒక గీతను గీచివెళితే ఈ గీతలోపలే సీత నిర్భయంగా ఉన్నదని వ్రాశారు. రావణుడు సీతను ఎత్తుకుని వెళ్ళటానికి వచ్చినప్పుడు ఆ రేఖను దాటలేక బిక్షగాడి రూపంలో మోసగించి సీతను ఈ గీత దాటి బయటికి వచ్చేట్టు చేయవల్సి వచ్చింది. ఇలాంటి విద్యుత్‌తో కూడిన రేఖలు ఎవరైనా గీయవచ్చు. కానీ దీని ప్రభావం ఆ గీసే వ్యక్తి యొక్క మానసిక బలంమీద ఆధారపడుంటుంది. భూమిమీద బొగ్గుతో గుండ్రంగా ఒక గీతను గియ్యి. గీసేటప్పుడు రేఖమీద నీ విద్యుత్తుతో కూడిన కోరికను సమన్వయపరచు. ఇప్పుడు తమాషాను చూడవచ్చు. అటువైపు నుంచి వెళ్ళే చీమలు, ఇతర చిన్న ప్రాణులకు ఈ రేఖ అగ్ని గోళంలాగా ఉంటుంది.

ఇవి రేఖ దగ్గరకు వెళ్ళి వెనక్కి మరలుతాయి. ఏదైనా ఒక చిన్న పురుగు చుట్టూరా గీత గీస్తే అది బయటికి రాలేక లోపలే తిరుగుతూ

వుంటుది. అప్పుడు దానికి బయటికి రావటానికి మార్గంలేక అది అరచేతిలో ప్రాణాలు పెట్టుకొని సాహసంతో అతికష్టంతో దాటుతుంది. ఆ విధంగా బయటికి వచ్చాక అది పిచ్చిదానిలాగా గాభరాగా అయిపోవటం మనం గమనించవచ్చు.

8. ఫొటో తీయుట : ఫొటోను తీసేందుకు వాడే మంచి ప్లేటు వుంటుంది. ఇవి వెలుతురును కళ్ళ కంటె ఎక్కువ స్పష్టంగా గ్రహిస్తుంది. బయటి వెలుతురు లోపలికి ఏ మాత్రం పడకుండా వుండే ఒక చీకటి గదిలోకి వెళ్ళి ఒక ఫొటో ప్లేటుని తీసుకుని దానిని తెరిచి రెండు నిమిషాలపాటు దానిమీద అరచేతిని పెట్టాలి. తర్వాత ప్లేటును జాగ్రత్తగా మూసి ఫొటోగ్రాఫర్ చేత దీనిని కడిగించాలి. దాని మీద అరచేతి యొక్క ప్రకాశపు చిత్రం ఫొటోపడి వుంటుంది.

9. దడిపించటం : ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి ఏదైనా ఒక పనిలో నిమగ్నమయి ఉన్నప్పుడు, నిశ్శబ్ధంగా అతనికి తెలియకుండా, అతని వెనుకనుండి, అతని మెడ వెనుక భాగం గాని, వీపు మీదగాని దృష్టిని నిలిపి ఆవేశంగా అతనిని బెదిరిస్తునట్లుగా భావన చెయ్యాలి. ఆ వ్యక్తి ఎంత అత్యవసర పనిలో నిమగ్నమయి వున్నా, అతని ఏకాగ్రత భగ్నము అవుతుంది. ఆ స్థానంలో అతను భయంతో వెనక్కి తిరిగి తప్పక చూస్తాడు.

8.6. **ఆలోచనలను సృష్టించుట :** ఒక వ్యక్తిని శరీరాన్ని వదులుగావుంచి శాంతచిత్తంతో నీ ఎదుట కూర్చోమనాలి. ఎలాంటి ఆలోచనలు ఆ వ్యక్తి మస్తిష్కంలో కలిగించాలని అనుకుంటున్నావో, అలాంటి భావనల

ప్రవాహాన్ని అతని మస్తిష్కం లక్ష్యంగా పెట్టుకొని పంపించు. నీలోని విద్యుత్తు అతని మనస్సులోకి ప్రవేశించి అలాంటి ఆలోచనలే అతనిలో కూడా కల్గుతాయి. ఎవరి మనసైతే చాలా చంచలంగా, కఠినంగా ఉంటుందో, వారు ఈ భావాలను పూర్తిగా గ్రహించలేరు. కాని చాలా మటుకు సఫలత కల్గుతుంది. ఆ వ్యక్తిని అడిగినప్పుడు అతని మనస్సులో కల్గిన ఆలోచనలు నీవు ప్రేరేపించిన ఆలోచనతో కలవటాన్ని అంగీకరిస్తాడు.

ఇది సాధారణ విద్యుత్ యొక్క విషయం. దీనికోసం ఎలాంటి ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరంలేదు. ఒకవేళ నీలోని విద్యుత్ చాలా బలంగా వుండివుంటే ఎదుటివారి ఆలోచనలను స్పష్టంగా ప్రేరేపించగలవు. నీలోని విద్యుత్తు బలహీనంగా వుండివుంటే ప్రేరణ యొక్క ఫలితం అసంపూర్ణంగా వుంటుంది. అభ్యాసం వల్లే ఈ శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. ఈ శక్తి పెరగటం వల్ల జీవితము ప్రకాశవంతముగా వుంటుంది.

భోజనం యొక్క ఆంతరిక పవిత్రత :

హిందూ ధర్మంలో తినటం – తాగటానికి సంబంధించిన అంటు, సొంటూ లాంటివి విశేషమైన ప్రాధాన్యం కల్గి ఉంటాయి. పవిత్రమైన వ్యక్తుల చేత్తో చేయబడిన భోజనాన్ని క్రింద పీటమీద కూర్చుని స్వీకరించటం అనే శాస్త్రీయ పద్ధతిని మనం పరిహాసం చేసి, బూట్లు వేస్కుని కుర్చీల్లో, బల్లమీద వంటకాలు పెట్టుకుని హీన స్వభావం కలవారు వండిన వంటను తినటం సభ్యతా చిహ్నంగా గుర్తించబడుతున్నది.

ఇలాంటి భోజనం యొక్క గుప్త రూపం శరీరం మీద మనస్సు మీద తామసిక ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుంది. వీటి దుష్పరిణామాలను మనుష్యులు తర్వాత అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

8.7 ప్రతి వ్యక్తి యొక్క భోజన పాత్రలు విడివిడిగా పెట్టుకోవటం మంచి పద్ధతి.

8.8 చేతులు, మోహం కడుక్కొని ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి, దీనివల్ల వారిలో చేరివున్న దుర్భావనలు దూరమౌతాయి. పొయ్యి దగ్గరగా పీటమీద కూర్చుని భోజనం చేయటం వల్ల అక్కడి వేడివల్ల మనలోని దుర్భావాలు చాలామటుకు దూరమౌతాయి. బట్టలమీదవుండే మురికి భోజనం మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. అందువల్లే వీలైనంత తక్కువ బట్టల్ని భోజనం చేసేటప్పుడు వేసుకోవాలి. కూర్చునే స్థలం శుభ్రంగా ఉండాలి. వడ్డించేవారు కూడా వంటకాలను వీలైనంత వరకు చేత్తో తాకరాదు. వీటినీ ద్రవ పదార్థాలను మాటిమాటికీ ముట్టుకోవటం వాటిలో చేతులు, వ్రేళ్ళూ ముంచటం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే పొడిగా ఉన్న పదార్థాలకంటే ద్రవ పదార్థాలు విద్యుత్తును చేతినుంచి చాలా త్వరగా గ్రహిస్తాయి.

భోజనం యొక్క చాలా రకాల ప్రభావాల్ని మన ఇచ్ఛాశక్తి ద్వారా దూరం చేసుకోవచ్చు. కంచంలో అన్నీ వడ్డించాక చేతిలో కొంచెం నీరు తీసుకుని కంచం చుట్టూతా త్రిప్పి ఒక నిమిషం కళ్ళు మూసుకొని ఈ ఆహారాన్ని పరమాత్మకు సమర్పణ చేసుకుంటూ మనస్సులోనే ప్రార్థన

చెయ్యాలి. "ఓ ప్రభో! ఈ భోజనం మీకు సమర్పిస్తున్నాను. దీనిని పవిత్రంగా, అమృతమయంగా చేయండి" అని కళ్ళు తెరిచి నీ ప్రార్థన స్వీకరించబడినదని విశ్వసించు. ఇప్పుడు ఈ ఆహారంలో లాభకరమైన గుణాలే ఉన్నట్లుగా విశ్వసించాలి. నిజమైన హృదయంతో భగవంతుడ్ని ప్రార్థించి ఆహారం పవిత్రంగా, అమృతమయంగా వున్నది అనే భావన చేసిన తర్వాత భోజనం చేయాలి, దీనివల్ల దానిలోని హానికర గుణాలు నశిస్తాయి. అంతేగాక ఆరోగ్య ప్రదంగా ఉంటుంది.

జడవస్తువుల మీద ప్రభావం :-

8.9 అయస్కాంత విద్యుత్ ధారలు వృక్షాలు మరియు చెట్ల మీద చాలా ఆశ్చర్యకరమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. పరిశోధకులు లోహపు జల్లెడ ద్వారా వృక్షాలకు, నీటిద్వారా పంటపొలాలకుఈ విద్యుత్తు యొక్క సహాయాన్ని అందించారు. దాని వల్ల చెట్లు మిగతా వాటికంటే ఏపుగా పెరిగాయి, ఆ పొలాల పెరుగుదల, పంట దిగుబడి చాలా బాగా వుంది. ఈ పరీక్షను జరిపిన వైద్యులు తమ పరిశోధనను యింతటితో ఆపకుండా కఠినాతి కఠినమైన రోగాలనుకూడా అయస్కాంతశక్తితోవున్న నీటిని త్రాగించటం ద్వారా బాగు చేయవచ్చునని రుజువు చేశారు. చిన్న పిల్లల మెడలో విద్యుదాన్వితమైన రాగితీగలేక తాయెత్తుకట్టి పాలపళ్ళు వచ్చేటప్పుడు పిల్లలకు కలిగేబాధ, మరి అలాంటి యితర పిల్లల రోగాలను బాగు చేశారు. ఈ ప్రయోగాన్ని వారు మోటార్లలోవాడే తేలికయిన మామూలు, మాగ్నెట్ యంత్రం సహాయంతో చేశారు.

ఏ పొలాలలో రైతులు వారి పాకల్ని వేసుకుని నివాసంవుంటారో, లేక అప్పుడప్పుడు వచ్చి కూర్చుంటారో, దాని చుట్టుప్రక్కల పొలాలు చాలా బాగుంటాయి. ఏవైనా చెట్లు ముడుచుకుపోయి చనిపోయే పరిస్థితుల్లో వున్నా, లేక ఎండిపోతున్న చెట్లు క్రింద మనుష్యులు పశువులు నివాసం వున్నట్లయితే, అవి కొద్దిరోజుల్లోనే కొత్త చిగుళ్ళు తోడుగుతాయి.

8.10 ఆడవాళ్ళు ఎక్కడైనా నగలు ధరించటానికి ఇష్టపడతారు. వాటివలన వారి సౌందర్యం కూడా పెరుగుతుంది. విజ్ఞానశాస్త్రం ఏమి చెప్తుందంటే వాయువుతోపాటు ఆకాశ విద్యుత్ యొక్క ఒక ధారకూడా ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ఇందులో మనుష్యుల పోషణ చేసే ఒక గొప్ప గుణం వుంది. ధాతువులలో విద్యుత్తును ఆకర్షించే గుణంవుంది.

స్థూల, సూక్ష్మాల భేదం ఈ ఆకాశీయ విద్యుత్తులో కూడా వుంటుంది. ఇనుము ఇత్తడివంటి లోహములు యొక్క చవకతనము వాటి రంగు, రూపము వల్ల కాక, వాటియొక్క సూక్ష్మమైన ఉపయోగపడే ఆకాశీయ విద్యుత్తు ప్రవాహాన్ని గ్రహించుకునే గుణం మీద ఆధారపడి ఉంది. అలాకాకపోయినట్లయితే ఇనుము యొక్క ఉపయోగము, వాడుక ఎక్కువ కాబట్టి, వెండికంటె ఇనుము విలువ ఎక్కువగా ఉండేది. కాని ఆకాశీయ విద్యుత్ ప్రవాహ గ్రహణశక్తి వెండికి ఎక్కువ కాబట్టి దాని విలువ ఇనుముకంటె ఎక్కువగా వుంటుంది. బంగారం కంటె నికెల్ లోహం యొక్క ఖరీదు ఎక్కువ. ఎందుకంటె ఇది బంగారం కంటె ఎక్కువ మెరుపు కలిగి వుంటుంది. వెండి మరియు బంగారం, ఆకాశం

నుంచి వచ్చి సూక్ష్మ విద్యుత్తును ఆకర్షిస్తాయి. వెండి వల్ల చల్లదనము, గాంభీర్యము మరియు నెమ్మదితనము కలుగుతవి. స్త్రీలలో కామశక్తి తగ్గుటకు వెండి ఆభరణాలు ధరించవలసి వుంటుంది. కాళ్ళకి వెండి కడియాలు ధరించి వైధవ్య మొందిన స్త్రీలు వారి పతీత్వాన్ని రక్షించుకుంటారు. భర్తలు పరదేశంలోవున్న స్త్రీలు కూడా వెండి ఆభరణాలు ధరించుట వలన వీరి మనస్సు శాంతంగా వుంటుంది. బంగారము ఉత్సాహాన్ని, కాంతిని మెరుపును కలిగిస్తుంది. మొహము మీద చక్కటి మెరుపును(ఆకర్షణను) ప్రతి స్త్రీ ఇష్టపడుతుంది. అందుకొరకు ముక్కుకి, చెవులకి ఆభరణాలు ధరించటం మంచిది. చెవుల క్రింది భాగంలో బంగారాన్ని ధరించాలి. దీనివల్ల కణత, బుగ్గలలో వుండే కండరాలకి ఈ బంగారం తగులుతూ ఉంటుంది. చెవులకు పై భాగంలో బంగారాన్ని ధరించటం వలన ఇది మెదడుకు సంబంధించిన కండరాలను తాకుతూ వుంటుంది. దీనివలన మెదడులో చలనము కలుగుతుంది. ధాతువులు ఆకాశం నుండి ఉపయోగకరమైన విద్యుత్తును ఆకర్షించుకుని శరీరానికి అందజేస్తాయి. వీటిని ధరించటం వలన సౌందర్య వృద్ధేగాక ఆరోగ్య వృద్ధి కూడా కలుగుతుంది.

రాగికి కూడా బంగారమునకు ఉన్న గుణాలే ఉన్నాయి. కాని రాగితో చేసిన ఆభరణాలను ఎందుకు ధరించరు కారణము తెలియదు. కేవలం ఇది చవక అవటం వలన నిర్లక్ష్యం చేయబడుతున్నది. బంగారంతో చేసిన పల్చటి ఆభరణాలలో లక్కని నింపే బదులు రాగిని నింపితే ఇది బంగారంతో సమానమైన గుణాల్ని అందిస్తుంది.

బంగారంతో కొంచెం రాగి కలిపి “గిల్టు బంగారం” లాంటి మిశ్రమ ధాతువులతో చేసిన నగలు ఇంకా ఉత్తమం. చాతీ మీద, హృదయం మీద కంఠం దగ్గర ఏ నగలు వేసినా అవి, గుండెకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. పురుషులు తమకు నగలు ధరించటం ఇష్టం లేకపోతే కనీసం బంగారు లేక రాగి ఉంగరం పెట్టుకున్నా మంచిదే. రాగి మరియు వెండి తీగలతో చేసిన ఉంగరం సాత్విక ఆలోచన్లను కలుగచేస్తుంది. సరియైన పాళ్ళలో కలిపి చేసిన మిశ్రమ ధాతువులతో తయారుచేసిన ఆభరణాలు ఒక విధంగా జీవిత మాగ్నెట్. అష్ట ధాతువులతో చేసిన నగలలో చాలా ఎక్కువ ఆకర్షణ ధారలు వున్నాయి. అష్ట ధాతువులతో చేసిన పెద్ద నగలను ఎక్కువగా ధరించరాదు. దీనివల్ల నిద్రలేమి, రక్తపీడనము, ఉన్మాదము మొదలగు రోగములు కలిగే అవకాశం వుంది. అష్టధాతువుల వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఉంగరం లాంటి చిన్న వస్తువులు ధరించటం వలననే కలుగుతుంది.

జేబులో అవసరమయినంత డబ్బు మాత్రమే వుంచుకోవాలి, మిగిలినవి వేరొక చోట ఉంచాలి. రాత్రిపూట నిద్రించే సమయంలో శరీరం మీద ఉన్న బట్టలలో కాని మంచం మీద కాని డబ్బులు ఉంచరాదు. దీనివల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టదు చీకాకుపరచే కలలు కూడా వస్తాయి.

8.12 ఇతరుల వస్త్రాలు ధరించటం ఇతరుల ఎంగిలి భోజనం చేసినట్టే. ఒక పౌరాణిక కథ ఉంది. దేవతల గురువు బృహస్పతి కూతురు దేవయాని ఒకసారి వేరే కన్య శర్మిష్ఠ, వస్త్రాలు ధరించింది, దీనివల్ల దేవయాని జీవితాంతం శర్మిష్ఠకు దాసిగా జీవించాల్సి వచ్చింది.

"చిరిగినవి, వెలసినవి అయినా ఎవరి వస్త్రాలు వారు ధరించాలి, ఇతరులవి ధరించరాదు.

మన మానసిక విద్యుత్తు నుంచి ప్రతి క్షణానికి లేచే అలలను, ఆలోచనలు అని పిలుస్తాయి. ఆలోచనలు కేవలం ఒక శబ్ధమే కాదు. ఒక మూర్తీభవించిన పదార్థం. దీనిని వైజ్ఞానిక యంత్రాల సహాయంతో ప్రత్యక్షంగా చూసి తెలుసుకోవచ్చు.

ఆలోచనలు వివిధ రకాలుగావుంటాయి, వీటిలోని తేడా కారణంగా వీటి రంగు, రూపంలో కూడా తేడా వుంటుంది. అందువల్లే ఇవి ఒకదానితో ఒకటి కలవలేవు విడిగానే వుంటాయి. వివిధ స్థానాల నుండి ఆవిరిగా మారిన నీరు ఒక చోట చేరి మేఘముగా మారినట్లు ఒకేరకమైన ఆలోచనలు కలిసి ఘనీభవిస్తాయి.

ఆలోచనల విద్యుత్తు :-

8.13 విద్యుత్తులో ఆకర్షణ శక్తి కూడా వుంటుంది. అందువలననే ఒకరి ఆలోచనలు ఇంకొకరి ఆలోచనను ఆకర్షిస్తూవుంటుంది. నీవు మస్తిష్కంతో ఏరకమైన ఆలోచన చేస్తుంటావో ఆ రకమైన ఆలోచనలు ఆకర్షణా శక్తిగామారి, ఆకాశంలోవున్న అదేరకమైన ఆలోచనలను తనలోకి ఆకర్షించుకుంటుంది. అందువలననే నీవు ఏ విషయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటావో, దానికి సంబంధించిన క్రొత్త క్రొత్త విషయాలు అనుభవములోనికి వస్తూంటాయి. దానికి కారణము ఆ రకమైన ఆలోచనలు యింతకు మునుపు ఎవరో వ్యక్తులు చేసివుంటారు.

వారి అనుభవాలు ఆకాశంలో తిరుగుతూ నీలో ప్రవేశించాయి. పరోపకారము, మంచితనముల గురించి చేసిన ఆలోచనలు ఆకాశములో అదేరకమైన నిక్షిప్తమైన ఆలోచనలతో కూడి, హృదయము చల్లబడి శాంతిని పొందుతుంది.

శ్రద్ధ భక్తి యొుక్క భావనలు ఆత్మశక్తితో సమ్మిళితమైవుంటాయి. ఆ భావనలు యిష్టదేవతను స్పృశించినపుడు అవి తీవ్రతను పొందుతాయి. దేవత యందు పూర్తి విశ్వాసము లేనపుడు ఫలితము కూడా శూన్యమే.

8.14 మహాభారతంలో ఒక కథవుంది. ఆటవికుడైన ఏకలవ్యుడుతో గురువు ద్రోణాచార్యుని వద్ద శస్త్ర విద్య నేర్చుకోవాలని అనుకొన్నాడు. కాని గురువుగారు నేర్పించటానికి ఒప్పుకోలేదు. అప్పుడు ఏకలవ్యుడు అడవికి వెళ్ళి ఆ ద్రోణాచార్యుడి మూర్తిని చేసి స్థాపించి దానినే గురువుగా స్వీకరించి ధనుర్విద్య నేర్చుకోవటం మొదలుపెట్టాడు. దీని ఫలితంగా అతను ఎంతో కౌశల్యముగల ధనుర్విద్యలో పారంగతుడయ్యాడు. అతను ఎంత గొప్పవాడు అయ్యాడంటే స్వయంగా దగ్గరుండి నేర్పించిన ద్రోణాచార్యుడి శిష్యులలో ఒక్కడు కూడా ఇతనికి సరి రాలేకపోయారు. ద్రోణాచార్యుడి విగ్రహంలో ఏదో చమత్కారం వుండి వుండచ్చుని తలంచకూడదు. విద్యను ఇచ్చే వస్తువు అతని ఆత్మ భావన వల్ల వచ్చింది. అది ద్రోణాచార్యుని స్పృశించి అతనికి విద్య రూపంలో లభించింది. సంతోషకరమైన పరిణామంగా మారింది.

ధర్మశాస్త్రాలు, యోగ శాస్త్రాలు రెండూ ఒకే స్వరంలో గురువు యొక్క మహిమను గొప్పగా గానం చేశాయి. ఎంతో పెద్ద పెద్ద గ్రంథాలు గురువు యొక్క మహిమను గురించి చెప్పాయి, చివరికి గోవిందుడి కంటే గురువే గొప్పవాడని నిరూపించాయి.

మహర్షి దత్తాత్రేయుడు 24 మంది గురువుల్ని గురించి చెప్పారు, వీటిలో మనుష్యులే కాక పశు,పక్ష్యాదులు కూడా వున్నాయి, ఇవి దత్తాత్రేయుడితో పోలిస్తే చాలా తక్కువ జ్ఞానం కల్గి వుండచ్చు, ఇంకా చెప్పాలంటే గురువు అని ఎవర్ని అంటారో ఎవరు అది ఎవరికి గురువో కూడా తెలియకపోయి వుండచ్చు. అయినప్పటికీ ఈ అజ్ఞానపు గురువుల ద్వారా కూడా దత్తాత్రేయుడు, ఒక ఉన్నతమైన సిద్ధులు కల్గిన గురువుద్వారా పొందగలిగినంత ఫలితాన్ని పొందాడు. ఈ యుగంలో భక్తిని అపహాస్యం చేస్తారు, పూజనీయమైన వస్తువులలో దోషాల్ని వెతుకుతారు, శ్రద్ధా, విశ్వాసాలను భ్రమ, మాయ అంటారు.

8.15 **తను స్వయంగా నడిచి తిరగలేనివాడు ఈశ్వరుడెలా అవుతాడు. స్వయంగా తనలో వున్న వికారాల్ని పోగొట్టుకోలేనివాడు గురువెలా అవుతాడు? ఈ ఆధ్యాత్మిక భావాలు సాధ్యాలు కావని తత్వజ్ఞానులకు తెలుసు. వికాసాన్ని పొందటంకాని పతనమవటంకాని ఆత్మ తనకు తానే చేసుకుంటుంది. వస్తువులు కేవలం అందుకు సహాయపడతాయంతే. మనుష్యులకు ఈ సాధనలు అనివార్యమని గుర్తుపెట్టుకోవలసి వుంటుంది. సాధనలు లేకుండా 'సాధ్యం' వరకు వెళ్ళలేరు. విశ్వాసం దృఢంగా వుంటే సాధనలు తప్పక**

మూర్తివంతమవుతాయి. (ఫలిస్తాయి).

స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఆకర్షణ :-

యౌవనంలోవున్న స్త్రీ పురుషుల శరీరాల పరస్పర కలయికవల్ల యిరువురుకీ లాభం కలుగుతుంది. శారీరక మానసిక శక్తుల వికాసానికి సహాయపడుతుంది. ఇద్దరిలోని అసంపూర్ణత తొలగిపోతుంది. జనాభాలెక్కల ప్రకారం వివాహితులలో కంటే అవివాహితులలోనే ఎక్కువ మంది జబ్బుపడటము, మరణించడము జరుగుతుంది. మధ్యమశ్రేణి వ్యక్తులు వైవాహిక జీవనాన్ని గడుపుతూ, స్త్రీ, పురుషులు పరస్పరము కలిసి జీవిస్తూ శారీరక అవసరాలను తీర్చుకుంటూ స్వాభావికమైన జీవితాన్ని సాగించవచ్చు.

8.12 ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారము చిన్నవయస్సు స్త్రీతో సహవాసం వల్ల బలం పెరుగుతుంది. సమవయస్కులతో బలము సమంగా ఉంటుంది, అధిక వయస్కురాలి వల్ల బలం క్షీణిస్తుంది. సరిగా ఇదే విషయం ఆడవారికి కూడా వర్తిస్తుంది. తన భర్త చిన్న వయస్కుడైతే ఆయుపుష్టి వుంటుంది. సమాన మయస్కుడైతే సమమైన బలం వుంటుంది. మరియు ఎక్కువ వయస్సు ఉంటే బలం క్షీణిస్తుంది.

8.16 అధిక వయస్కుడైన భర్త తక్కువ వయస్సు ఉన్న భార్యనుంచి శక్తిని పొందుతాడు. వృద్ధాప్యంలో వివాహం చేసుకున్న పురుషుల ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం కూడా బాగుపడుతుంది. కాని స్త్రీ త్వరలోనే నిస్తేజంగారి బలహీనురాలౌతుంది.

సమాన వస్తువులు పరస్పరము ఆకర్షణ కలిగి వుంటాయి, ఇది వైజ్ఞానిక నియమం. స్త్రీ యొక్క విద్యుత్ కణం పురుషుడి శరీరంలో, మరియు పురుషుడి యొక్క విద్యుత్ కణం స్త్రీ శరీరంలో వ్యాపిస్తాయి. ఇవి వాటి మూల జన్మ స్థానాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ, ఒక పరదేశీయుడు మాటిమాటికి తన ఇంటిని తలచుకున్నట్లు మాటిమాటికీ అటువైపే ఆకర్షింపబడతాయి. ఇరువురిలోను విద్యుత్ కణాలు ఒకదానివైపు యింకొకటి గుంజుతూవుంటాయి. ఈ విద్యుత్ క్రియనే 'దాంపత్యప్రేమ' అంటారు. ఇద్దరిలోను ఒకరిమీద ఒకరికి మమత పెరుగుతుంది. దాంపత్యం వల్ల కలిగే ప్రేమ ఇతర ప్రయోజనాల వల్ల కలగదు. విద్యుత్ కణాలు వేరే శరీరంలోకి చేరటం వల్ల ప్రేమ పెరుగుతుంది. దీనికి వేరొక ప్రమాణం సంతాన ప్రేమ. తల్లిదండ్రుల శరీరంలోని రజోవీర్యాల వల్ల పిల్లల శరీరం తయారవుతుంది, దీని కారణంగానే ఆ భాగం తన మూలస్థానం వైపుకు ఎప్పుడూ ఆకర్షింపబడుతుంది. పిల్లల శరీరంలో తండ్రి యొక్క వాంఛ, తల్లి యొక్క ప్రేమ భాగం ఎక్కువగా వుంటుంది.

నిద్రించేటప్పుడు ఇద్దరు వేరే మంచాల మీద పడుకోవటం వల్ల ఈ ఆకర్షణ శక్తి నుంచి తప్పించుకుని ప్రశాంతంగా నిద్రపోగలుగుతారు. సత్సంగము : మనుష్యులు ఇతరులలోని విద్యుత్‌శక్తిని ఆకర్షించి తమలో ధారణ చేసుకోగలరు. సంగీతం యొక్క ప్రభావం మంచో–చెడో మనమీద ఉండటం ప్రసిద్ధి చెందిన విషయం.

8.18 నిజానికి రోగకారకములైన సూక్ష్మ జీవుల నుంచి ప్రతిక్షణం బయటికి వచ్చే విద్యుత్తు పరమాణు వంతే వుంటుంది. సూక్ష్మదర్శక

యంత్రం (మైక్రోస్కోపు)తో చూస్తే వీటి శకలములు కనిపిస్తాయి. వీటి శిరస్సులో నెగెటివ్, పాజిటివ్ ధారల అంశ తెలుసుకోగలము.

విద్యుత్తుయొక్క ప్రవాహము కొన్ని వస్తువుల మీద ప్రభావం చూపనివిధంగా ఈ సూక్ష్మజీవులు (జెర్మ్స్) ప్రతి వ్యక్తి మీద ప్రభావాన్ని చూపలేవు. ఆసుపత్రులలో పరిచారికలు రోగులను ముట్టకొని సేవ చేస్తుంటారు. కాని వారు రోగగ్రస్తులు కారు. ఇళ్ళల్లో కూడా అంటువ్యాధులు అందరికీ రావు. నిర్భయంగా ఉండేవారిమీద పట్టించుకోని వారిమీద, మనోబలం ఉన్న వారిమీద వీటి ప్రభావం వుండదు. కాని ఎవరైతే భయపడతారో, కంగారు పడతారో వారికి రోగాలు వస్తాయి. భయపడటము అంటే అర్థం ఆ విద్యుత్ పరమాణువుల్ని రోగకారక సూక్ష్మజీవులను ఆకర్షించుకోవటం, నిర్భయంగా వుండటం అంటే అర్థం వాటిని తిరస్కరించటం. విద్యుచ్ఛక్తి నిరోధ వస్తువుల మీద (ఇన్సులేటర్) ప్రభావం చూపించలేని విధంగా ఈ సూక్ష్మజీవులు (జెర్మ్స్) పిలవకుండా ఎవరి వద్దకు రావు.

ఇతర జీవ జంతువులలో ఈ నిరోధక శక్తి ఉండదు. అందువల్ల వీటిమీద పరమాణువుల యొక్క ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఋషుల ఆశ్రమాల దగ్గరికి చేరగానే సింహము వంటి హింసాత్మక జంతువులు వాటి స్వభావాన్ని మరచి సాధు జంతువులుగా మారగలవు. కాని మనిషి అలాంటి ప్రాణి కాదు. మనుష్యులకు ఆ పరమాత్ముడు ఈ నిరోధకశక్తిని అధిక పరిమాణంలో ఇచ్చాడు.

సత్సంగము :-

మహాత్ములు ఎక్కడైతే ఉంటారో ఆ వాతావరణము యొక్క ప్రభావం అసంఖ్యాక మనుష్యులపై ప్రభావముంటుంది. గాంధీగారి ఆలోచనల ప్రభావం అసంఖ్యాక మనుష్యుల జీవన విధానాన్ని మార్చింది, వారిలో మానసిక క్రాంతి కలిగింది. కాని వారి పూరిపాకను నిర్మించిన కూలీలు ఆయనతో కలిసి ఉన్నప్పటికి ఆయన ప్రభావం వారిమీదపడలేదు.

8.19 అలాగే మహాపురుషులతో ఏమాత్రము సరితూగని సామాన్యవ్యక్తి అయినప్పటికీ, ఆవ్యక్తి యొక్క ధృడ విరోధ భావమువలన ఆ మహాపురుషుడి ప్రభావం ఆవ్యక్తి మీద ఉండదు. గాంధీగారితో దగ్గర సంబంధము కలిగివున్నప్పటికీ ఆయన ప్రభావం తమ స్వంత కుమారులపై కొంచెం కూడా పడలేదు.

ఎవరి ప్రభావం ఎవరి మీద ఎంత, ఎలా వుంటుంది, అనేది ఒక రకమైన కుస్తీలాంటిది. ధారణాశక్తి యోగ్యత, ఆకర్షణాశక్తి అధికంగా వున్న వ్యక్తి ఇతరులను తమవైపు ఆకర్షించి, ప్రభావితం చేస్తాడు. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకరికొకరు ఇచ్చి పుచ్చుకోవాలనే దృష్టితో ఏకాగ్రతతో సత్సంగము చేసినట్లయితే దాని ఫలితము చాలా అద్భుతంగా వుంటుంది.

8.20 **దీక్షకి ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో చాలా మహాత్మ్యం వుంది. ఇందులో సమర్థుడైన గురువు మిక్కిలి మనోయోగ సాధనా పూరితుడైన శిష్యుడి యొక్క ఆధ్యాత్మికభూమికలో మొలకలెత్తేందుకు కొన్ని**

బీజాణువులను ఇంజెక్షను చేసిన విధంగా నాటుతారు.

ఈ బీజాలు అమరమై శిష్యుని అంతరాళాలలో పడ్తాయి. తర్వాత వాటిని సరిగా పోషణ చేసుకుంటే, త్వరితంగా ఫలవంతం అవుతాయి. అలా కాకపోయినా, ఏ దశలోనూ మరణములేదు. అనుకూలించగానే చిగురిస్తాయి. ఈరోజులో డంభాచారులు అయోగ్యులు గురుదీక్షలాంటి అత్యంత గొప్ప సంస్కారాన్ని చేసే సాహసం చేస్తున్నారు. వీరు ధనమోహం చేత పవిత్రమైన ఈ యోగక్రియను తమాషా చేస్తున్నారు. దీనిని అపహాస్యం చేస్తున్నారు. ఇది చాలా సిగ్గుపడాల్సిన దుఃఖించాల్సిన విషయం కదా! గొప్ప ఆత్మవంతుల ద్వారా యివ్వబడిన దీక్ష ఎన్నటికీ నిష్ఫలమవ్వదు. దాని ప్రయోజనము వెంటనే కనిపిస్తుంది.

సత్సంగం యొక్క లాభాన్ని వినయంతో పొందవచ్చు. ఉత్తమ ఆలోచనాపరులు ఉత్తమ మనస్కులైన వ్యక్తుల దగ్గరగా వుండే అవకాశం కోసం వెదుకుతూ ఉంటారు. ఎక్కడ ఇలాంటి ప్రసంగాలు జరిగినా వీటి లాభాన్ని పొందే ప్రయత్నాలు చెయ్యాలి. ఒకవేళ నీ పనిపాటలు, వుండటానికి కావల్సిన ఏర్పాట్లు గొప్ప పురుషుల వద్దనే కుదిరితే, ఎన్ని కష్టాలు కలిగినా సహించి వారివద్దనేవుండాలి. ఎందుకంటే దీనివల్ల కలిగే లాభము గణించలేనిది. సత్సంగం యొక్క మహిమను వర్ణించటం మన శక్తికి మించినపని. స్పర్శమణితో సత్సంగము వలన ఇనుము బంగారంగా మారుతుంది. ఆత్మ సంత్సంగం వల్ల జీవాత్మ పరమాత్మగా మారుతుంది.

ముద్రించిన పుస్తకాలు కూడా రచయిత యొక్క భావాల్ని ధరించి వుంటాయి. పుస్తకాలు ముద్రించేవాడికి సాహిత్యంతో సంబంధం లేదు. కాని ఆ పుస్తకాలను చదివే పాఠకుడి మనసులో పుస్తకాలను వ్రాసేటపుడు రచయితకు కలిగిన భావాలవంటి భావాలే కలుగుతాయి.

8.21 మంచి ఆలోచనా పరులు, యోగ్యులైన రచయితలు వ్రాసిన పుస్తకాలను చదవాలి, వాటివలన మంచి లాభాన్ని పొందాలంటే రచయిత యొక్క చిత్రాన్ని మనస్సులో వుంచుకుని ఆ రచయిత మనముందు కూర్చుని ఈ విషయాన్ని మనకు వివరిస్తున్న భావన చేయాలి.

దీనికారణంగా పుస్తకాలమీద రచయిత చిత్రపటం ఉండటం చాలా అవసరం. మంచి పుస్తకాలతో సత్సంగం వల్ల కూడా మనం మంచి ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు.

ఆలోచనలను మననం చేయుటం, పరిశోధనలకు సంబంధించిన సూక్ష్మ విషయాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం ఏకాంత శాంత వాతావరణంలోనే జరుగుతుంది, కానీ మనలో నిక్షిప్తమైన ఆత్మ శక్తి యొక్క ప్రేరణ సామూహిక సత్సంగం వల్లనే కల్గుతుంది. చాలామంది వ్యక్తులు కలిసి అభ్యాసం చేయాలి. ఒక సంఘములాగా ఏర్పడి సత్సంగం చేయటంవల్ల వీరు ఏకాంతంగా చేసిన దానికంటే ఎక్కువ స్ఫూర్తి కలుగుతుంది. కాని గుర్తుంచుకోవాలిసిన విషయం ఏమిటంటే సత్సంగము యొక్క అవసరము వ్యక్తికి తనలో ప్రేరణ కలిగించుకొనే

వరకే. వస్తువు యొక్క అన్వేషణ, తత్వప్రాప్తి మాత్రం ఏకాంతంలోనే సంభవం.

రోగనివారణ :-

8.22 అరచేతుల్లోను, వేళ్ళ చివరిభాగంలోను రోగనివారణశక్తి అధిక ప్రమాణంలో వుంటుంది. బాధ ఉన్నచోట చేతితో స్పర్శించాలి. కడుపులో ఏదైనా బాధ వున్నా నొప్పివున్నా లేకా ఏదైనా గడబిడ వున్నా మన అరచేతుల్ని గోళాకారంగా ఆ స్థానం చుట్టూ తిప్పాలి. కొంతసేపు ఈ క్రియని కుడినుంచి ఎడమకి, మరొక అరచేతితో వ్యతిరేక దిశలో అంటే ఎడమనుంచి కుడికి గోళాకారంలో తిప్పాలి.

ఎక్కడైతే సెగగడ్డలు, నొప్పి, బాధ, బిగుసుకుపోవటం లేక కొంకర్లుపోవుట, వత్తిడి, దురద, లేక బరువుగా వున్నట్లయితే అక్కడ మునివ్రేళ్ళతో లేక అరచేతితో నెమ్మది నెమ్మదిగా రాయాలి. దీనివల్ల ఆ స్థానంలో వున్న జీవాణువుకు స్వస్థత కల్గి బలం చేకూరుతుంది. మరియు అవి వాటి దగ్గర కూడిన చెడు స్రావాలను బయటికి పంపటానికి వీలవుతుంది.

ఆత్మ తేజస్సుని పెంచుకునే విధానం :-

8.26 ఆత్మశక్తిని, ఆత్మవిద్యుత్తును వృద్ధి చేసుకోవటానికి మంచి ఉపాయం ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవటం. మనల్ని మనం తుచ్ఛులుగా, నిర్భలులుగా, అయోగ్యులుగా భావించటం ఒకరకమైన ఆత్మ హత్య వంటిది. అఖండజ్యోతిలో మాటిమాటికీ చెప్పే విషయం, మానవుడా

నీవు క్షుద్ర జీవుడవు కావు. దేవాదిదేవుడైన ఆ పరమాత్మ యొక్క అమర పుత్రుడివి – రాజకుమారుడివి. ఆయన అత్యంత శ్రమతో మనకి ఈ జీవితాన్ని ఇచ్చాడు. పురుగులలాగా జీవించటానికి, కుక్కల్లాగా చావటానికి కాదు. అహంకారము, పొగరు అనేవి వేరే విషయాలు. భౌతికమైన వస్తువుల్ని తనవిగా భావించి గర్వించటం అజ్ఞానం, కాని ఆత్మని దివ్య స్వరూపంగా చూడటమే ఆత్మ దర్శనము. (పుణ్యము, కర్తవ్యము, ఆత్మగౌరవము. అహంకారాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుట) మనలో పరమాత్మ యొక్క పవిత్ర అంశ ఉన్నదని. విశ్వసించటం వలన ఏ వ్యక్తి ఆత్మ తిరస్కారం చేస్కోలేడు. మనల్ని మనం తక్కువగా అనుకోవటం అంటే మనల్ని మనం పరమాత్మకు దూరం చేసుకోవటమే. మన పక్కటెముకలు కలిసే ప్రదేశంలో అన్నాశయం వుంది, ఆ స్థానంలో ఆత్మ సూర్యునితో సమానమైన తేజోబిందువు లాగా వున్నదనే భావన చేయాలి, దాని చుట్టూ విశ్వమంతా తిరుగుతున్నదనే భావన చేయాలి.

8.27 కాని నీవు ఎవరినైనా కలవటానికి వెళ్తే వారిని గౌరవించాలి. నమ్రతతో మాట్లాడాలి, కాని వారివద్ద ప్రాధేయపడద్దు. నీకు వుచితమైన ఆసనము మీద కూర్చో. వెనుకకి తిరిగి కూర్చోవటం, సిగ్గుపడూతూ క్రింద కూర్చోవటం తప్పు. ప్రశాంతంగా మాట్లాడటం, కొంచెం నవ్వు ముఖంతో మాట్లాడటం వల్ల ఎదుటివారిని ప్రభావితులను చేయవచ్చు. చిరునవ్వువల్ల ముఖంలో వున్న నరాలు స్పందించి మెదడులోని ప్రతిభావంతమైన విద్యుత్ ధారను మొహం మీదకి తెచ్చి పెదాలు బుగ్గలమీదేకాక కళ్ళలోకి కూడా చేరుతుంది. అందువల్ల వాటిలో మెరుపు

వస్తుంది. నవ్వు ముఖంతోగల వారిలో విద్యుత్ సాధారణంగా వుండేదాని కంటే ఐదు రెట్టు ఎక్కువవుంటుంది. ఇది ఇతరులమీద ఆశ్చర్యకరమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుంది. అది తిరిగి శరీరంలోకి ప్రవేశించినపుడు రక్తప్రసరణలోను, నాడీమండలముమీద హితకరమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క కళ్ళల్లోకి దృఢంగా మృదువుగా చూడు. పొగరుగా, తీక్షణంగా ఎదుటివారి కళ్ళలోకిచూస్తే దాని ప్రభావం చాలా చెడ్డగా వుంటుంది. కాని ప్రేమగా సరళంగా ఎదుటివారితో మాట్లాడటం వల్ల వారిని మన పక్షంలోకి చేరుకోవచ్చు. మరియు వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు.

9. మెస్మరిజం అంటే ఏమిటి?

మెస్మరిజం మరియు యోగా :-

(9.2) చమత్కారాలు 3 రకాలు. అ). గుప్త చమత్కారము. ఆ). ప్రకటీకరింపబడే చమత్కారము. ఇ). జ్ఞానశక్తి వల్ల ఉత్పన్నం(బౌద్ధిక చమత్కారం) అయ్యే చమత్కారము. గుప్త చమత్కారాలలో ఒక వ్యక్తి సిద్ధి ద్వారా గుప్త శక్తులను పొందుతాడు. ఉదాహరణకు ఒక స్వరూపం నుంచి అనేక స్వరూపాలలోకి మారటం. అనేకంనుంచి ఒకటవ్వటం.

రెండవ రకం చమత్కారాలలో ఒక వ్యక్తి ఇతరుల అంతః కరణంలోకి ప్రవేశించి వారి ఆలోచనలను తెలుసుకోగల్గుతాడు. ఈ చమత్కార సిద్ధిని ఇప్పుడు కూడా మనం సాధువులు, సన్యాసులలో

చూస్తూవుంటాం. కానీ బ్రాహ్మానుభూతుడైన బుద్ధ భగవాను దీనిని మహా చమత్కారంగా లెక్కించలేదు.

మూడవ రకమైన చమత్కారం మెస్మరిజం విద్యతో సమానమైనది. అంతేకాక దీని సిద్ధిని సమర్థులు మాత్రమే పొందగలరు. వీరు తమ ఆలోచనలు మీద పూర్తి పట్టును కలిగివుంటారు. మెస్మరిజంలో చిత్తాన్ని భ్రమలో పడవేసి సూచనలకు అనుగుణ్యంగా చిత్త శక్తిని దాని లింగ శరీరంలో త్రిప్పుతూ ఉంటుంది. దీనిలో ముఖ్యంగా ఆరు అవస్థలు ఉన్నాయి. 1). మత్తు(తంద్రా), 2). నిద్ర, 3). ప్రగాఢ సుషుప్తావస్థ, 4). అనువృత్తి, 5). దివ్యదృష్టి, 6). ప్రత్యంగ దృష్టి. ఈ ఆరు అవస్థలలో మొదటి మూడు అవస్థలు సామాన్యంగా అన్నిచోట్లా కనిపిస్తుంటాయి. తర్వాతవున్న నాలుగు, ఐదు, ఆరు అవస్థలు భూత, భవిష్య, వర్తమానాలకు సంబంధించిన అన్ని విషయాలకు పూర్తిగా జవాబు దొరుకుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో ప్రవేశించేందుకు మరియు సఫలత పొందేందుకు రోజు బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్రలేవటం చాలా అవసరం. ప్రశాంతంగా ఉన్న గదిలో కూర్చుని ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేయాలి. ఏకైక ఒక వస్తువును ఏకాగ్ర దృష్టితో చూడటం సాధన చేయాలి. సూర్య దేవుని ఆదేరకంగా చూడాలి. దీనివల్ల కళ్ళలో ఆకర్షణాశక్తి కలుగుతుంది.

మెస్మరిజం మరియు చరిత్ర :-

ఏ వస్తువుల పరమాణువులు అధిక సంఖ్యలో దట్టంగా

ఉంటాయో వాటిలోనుంచి వెలువడే కిరణాలు మనుష్యుల శారీరిక మానసిక స్థితులకు లాభదాయకంగా ఉంటాయి అని మి.బార్డిక్ అనే వైజ్ఞానికుడు చెప్పాడు. వాటి ఆకర్షణాశక్తి యొక్క ప్రభావం మనస్సుమీద శరీరంమీద ఉంటుంది. మణిమాణిక్యాలలో వజ్రం చాలా అధిక గుణాల్ని కల్గివుంది. దీనిలోవుండే పరమాణువులు చాలా దట్టంగా ఉండటం వలన దీనిని సుత్తితో కూడా పగలకొట్టలేము. ధాతువులలో బంగారము చాలా లాభదాయకమైనది. అందువల్లే పూర్వ కాలంనుంచి బంగారం ధరించడం శుభప్రదంగా లాభదాయకంగా పరిగణిస్తారు.

(9.7) మెస్మరిజం యొక్క తత్త్వ జ్ఞానంః- మెస్మరిజం విద్య ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే శక్తి మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. క). ఇచ్ఛాశక్తి (విల్). ఖ). ఆదేశం(సజెషన్) గ). మార్జనము(మర్దన).

క). ఇచ్ఛాశక్తి (విల్). మాంసాహార పక్షులు గుర్తించకుండా ఉండేందుకు సీతాకోకచిలుక తన రంగును పువ్వుల రంగులలో కలిసిపోయేవిధంగా మార్చుకుంటుంది. చెట్ల నీడలో కనిపించకుండా, గుర్తించకుండా ఉండేందుకు కొన్ని జంతువులు తమ శరీరాన్ని బహువన్నెలుగా మార్చుకుంటాయి.

కొన్ని గడ్డిలో దాగి వుండే జంతువులు తమ రంగుని గడ్డి రంగులోకి మార్చుకుంటాయి.

2. ఆవేశం : మనిషి స్వతహాగా తడిమట్టి లాంటి వాడు. ఎందుకంటె ఎలా కావాలంటే అలా మార్చుకోవచ్చు.

3. మార్జనం : మానవ శరీరంలో ఒక విద్యుత్ ప్రవాహం ఎప్పుడూ ప్రవహిస్తూ వుంటుంది.

ఇచ్ఛా, ఆవేశం మార్జనం ఈ మూడు తీగలు మహత్తరమైన విద్యుత్ ప్రవాహాలతో నిండి ఉంటాయి.

పవిత్రీకరణము మరియు న్యాసము వీటికోసమే

మెస్మరిజం యొక్క అభ్యాసము :-

మానసిక విద్యుత్తును పెంచుకునేందుకు త్రాటకము చేయాలి.

ప్రాణాయామము : ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామంలో గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయమేమిటంటే కేవలం గాలిని పీల్చటం, వదలటమే కాదు. ప్రాణ శక్తి మన శరీరంలోకి ప్రవహించటం చూడగలిగే అంత తీవ్రంగా ఆకర్షణ యొక్క భావన చేయాలి.

9.12 దృష్టి పాతము యొక్క అభ్యాసము (త్రాటకము)

దీపాన్ని శుద్ధమైన నువ్వులనూనెతో పెట్టుకోవాలి. క్యాండిల్ యొక్క వెలుగుకూడాతక్కువ ఫలితం ఇస్తుంది. దీపాన్ని తదేక దృష్టితో చూడవలెను. దీనినే త్రాటకము అంటారు.

ముందుగా ప్రాణాయామం చేసి తర్వాత త్రాటకం చెయ్యాలి. మొదటలో ప్రాణాయామానికి 15 నిమిషాలు. త్రాటకానికి 5 నిమిషాల సమయం కేటాయించుకోవాలి.

ఇదే క్రమంలో సమయాన్ని అరగంటకు పెంచుకోవాలి.

తెలిసిన దేమిటంటే 6,7 వారాలలో సాధారణ శ్రేణి వ్యక్తులలో మెస్మరిజం యొక్క యోగ్యత కల్గుతుంది.

మెస్మరిజం చేసేందుకు చెక్కతో చేసిన కుర్చీనే వాడాలి, చేసేవారు చేతులు వున్న కుర్చీలోను, చేయించుకునే వారు (పడక కుర్చీ) విశ్రాంతిగా కూర్చునే కుర్చీలోను కూర్చోవాలి.

9.15 **మనకై మనం మెస్మరిజం చేసుకోవటం :-**

మనస్సే మనుష్య తత్వం యొక్క సారం. ఇది ఎటు వెళ్తే, జీవనధార అటువైపే వెళ్తుంది. అందువలన మనం మన జీవితాన్ని ఎటువైపు తీసుకువెళ్ళాలని అనుకుంటామో. అలాంటి సంస్కారాలే మనస్సులో వుంచుకోవాలి. నిజమైన సంపద ఈ సంస్కారాలు మనం పరిస్థితులకు బానిసలమని చెప్పి మనుష్యులు చాలా పెద్ద తప్పు చేస్తుంటారు. వాస్తవంగా ప్రతి మనిషి తన భాగ్యాన్ని తానే నిర్మించుకుంటాడు. ఎవరి మనోదిశ ఎలా వుంటే పరిస్థితులు దానికి అనుగుణంగా వుంటాయి.

9.17 **ఆరోగ్య ప్రాప్తి కోసం :-** ఏకాంతంగా గదిలో పద్మాసనంలో ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. లేక విశ్రమించే కుర్చీలో పడుకోవాలి, చంచలత్వం వదిలేసి, శరీర కండరాన్ని నాడులను వదులుగా చేసి శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా వుంచాలి. నెమ్మదిగా, దీర్ఘంగా ఒక శ్వాసను తీసుకోవాలి. తర్వాత మళ్ళీ నెమ్మది నెమ్మదిగా గాలిని పూర్తిగా బయటికి వదిలెయ్యాలి. శ్వాసని లోపలికి తీస్కునేటప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన

తత్వాలను శ్వాసద్వారా లోపలికి తీసుకుంటున్న భావన చేయాలి. శ్వాసని బయటకి వదిలేటప్పుడు నాలోని రోగాలు, బలహీనతలు శ్వాసద్వారా బయటికి వెళ్ళిపోతున్నాయి అనే భావనను చెయ్యాలి. 10, 15 నిమిషాల పాటు ఈ శ్వాస, ప్రశ్వాసను కొనసాగించాలి. దీనివల్ల చాలా శాంతి లభిస్తుంది. అంతేగాక శరీరం తేలికగా, మంచి స్ఫూర్తితో, చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది.

ఇప్పుడు మనస్సులోనే నేను నా శరీరానికి అధికారిని. నేను శక్తివంతంగాఉన్నాను, నేను ఆరోగ్యవంతుడును. నా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు చక్కగా పనిచేస్తున్నాయి. బలము, ఆరోగ్యము మరియు సుందరత నాలో రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది అనే భావన చేయాలి. ధమనుల్లో శుద్ధమైన రక్తం ప్రవహిస్తోంది. రోజురోజుకి ఆరోగ్యం చాలా బాగా వుంటుంది. చాలా త్వరగా నేను ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నాను" అనే మంత్రాల్ని జపించాలి. ఇవే మంత్రాల్ని మనసులో పదే పదే జపించాలి, కల్పనాశక్తి చేత వీటి అనుభవాన్ని పొందాలి. ఈ అభ్యాసాన్ని ప్రతిదినం ప్రాతః కాలంలో చేయటం వల్ల ఆశ్చర్యజనకంగా అత్యంత త్వరగా ఆరోగ్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

2. ఐశ్వర్య ప్రాప్తికి : ఏకాంత స్థానంలో చిత్తాన్ని శాంతపరచి, శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా అంటే వదులుగా చేసి కూర్చోవాలి. కళ్ళను మూసుకోవాలి. ధ్యానంలో సర్వత్రా ఆకుపచ్చ రంగును భావన చేయాలి. ఆకాశము, భూమి, సూర్యుడు,నక్షత్రాలు, ఇళ్ళు, చెట్లు, కొండలు, నదులు, జీవ-జంతువులన్నీ పచ్చగా ఉన్నట్టు దర్శించాలి. నలువైపులా పచ్చగా

వున్నట్లు అనుభవాన్ని పొందాలి. ఈ ఆకుపచ్చ రంగును ఎంత ఎక్కువసేపు, దృఢంగా అన్ని వైపులా దర్శించగలిగితే అంత మంచిది. మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రం ప్రకారం పచ్చరగు ధనానికి, వైభవానికి, సాఫల్యతకు చిహ్నము. పచ్చటి తోరణాలు అన్ని శుభకార్యములకు ఉపయోగించుకుంటాము. సున్నంలో పచ్చరంగు కలిపి గోడలకు వెల్ల వేస్తారు, ఇందులో వైభవ వృద్ధి యొక్క రహస్యం ఉంది.

పచ్చరంగును ధ్యానం చేస్తూ ప్రశాంతమైన శరీరము మనస్సుతో భావనా పూర్వకంగా ఈ మంత్రం చదవాలి:– "నా బలములో అమితవృద్ధి – సిద్ధులు వున్నాయి. ఇప్పుడు నేను నా ప్రబలమైన ఇచ్ఛాశక్తి ద్వారా వైభవం రావాలని కోరుకుంటున్నాను. అంతేకాక శీఘ్రంగా నా ఐశ్వర్యము వృద్ధి చెందుతుంది, నేను కోరిన వస్తువులు, పరిస్థితులు పొందడంలో నాకు సాఫల్యం ప్రాప్తిస్తుంది. నేను నా సంపూర్ణ శక్తులతోపాటు వైభవప్రాప్తి పొందుతున్నాను. నా మనస్సులోని కోరిక తప్పక తీరుతుంది అనేది నా నిశ్చయము. ఈ మంత్రాన్ని శ్రద్ధ పూర్వకంగా ప్రతిరోజు జపించాలి.

3. మానసిక శక్తుల ఉన్నతి కోసం : తగిన ఏకాంత స్థానంలో కూర్చుని కన్నులు మూసుకొని దృష్టిని భృకుటి స్థానంలో వుంచి, చంద్రుడితో సమానమైన మెరుపు కల్గిన చల్లని ప్రకాశ జ్యోతిని ధ్యానించాలి. మనస్సులో ఈ మంత్రాన్ని జపించాలి – "నా మస్తిష్కం స్వస్థతతో బలంగా వుంది, నా బుద్ధి తీవ్రత పెరుగుతోంది, ఆలోచనాశక్తి, నిర్ణయశక్తి, సహనశక్తి, కల్పనాశక్తి మొదలగు అనేక మానసిక శక్తులు

నాలో పెరుగుతున్నాయి. వికసిస్తున్నాయి. నేను నెమ్మది నెమ్మదిగా బుద్ధిమంతుడను అవుతున్నాను. చాలా త్వరగా నాకు మానసిక వికాసము కల్గుతోంది". ఈ ధ్యానం, జపం వల్ల చాలా త్వరితంగా మానసిక శక్తుల వికాసం జరగటం చూశాము.

4. ఆత్మ యొక్క బలాన్ని పెంచేందుకు పైన చెప్పిన విధంగా ఏకాంత ప్రదేశంలో శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచి కూర్చోండి. పక్కటెముకలు కలిసే భాగంలో అన్నాశయం దగ్గర – ఉన్న సూర్య చక్రములతో – సూర్యుడితో సమమైన తేజస్సు కల్గిన జ్యోతిని ధ్యానించు. దానితోపాటు ఈ మంత్రాన్ని జపించాలి. "నేను ఆత్మబలంతో పరిపూర్ణుడను, నాలో అపారమైన ఆత్మశక్తి ఉన్నది, నిద్రించుచున్న ఆ ఆత్మశక్తినే నేను ప్రయత్నపూర్వకంగా జాగృతపరుస్తున్నాను. నాలో వున్న మొత్తం దుర్గుణాలను కుసంస్కారాలనన్నింటిని బయటికి పంపిస్తున్నాను. వాటి స్థానంలో సాత్వికమైన, సద్గుణ సంస్కారాలను ప్రతిష్ఠిస్తున్నాను. నేను దృడంగా వున్నాను, నిర్భయుడను, పురుషార్ధుడను, సదాచారుడను మరియు సత్యనిష్ఠుడను, నేను ఆత్మను, ఆత్మ యొక్క మహా శక్తులను ధృఢంగా ధారణ చేస్తున్నాను.

9.18 ఏదైనా ప్రాపంచిక వస్తువును ప్రాప్తింపచేసుకునేందుకు :–

ప్రశాంతంగా కూర్చుని శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచాలి. పసుపు పచ్చ రంగుని ధ్యానించాలి మరియు ఈ విధంగా మానసిక జపం చేయాలి – "నాకు ఫలానా వస్తువు కావాలి. దాన్ని పొందుతాననే

ధృడ ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. సంపూర్ణ శక్తితో దాన్ని పొందటానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. ఎవరు దేనిని కోరుకుంటే దాన్ని పొందుతారు అనేది సత్యము. హృదయపూర్వకంగా ఫలానా వస్తువు కావాలని కోరుకుంటున్నాను కాబట్టి అది నాకు తప్పక లభిస్తుంది'2. ఈ సంకల్పంతోపాటు పదే పదే ఈ పద్యాన్ని జపించాలి.

"జేహీ కర్, జేహీ పర్ సత్యసన్‌హో, పోతేహి మిలత్‌న కుచ్ సందేహు"జ

6. ప్రార్థన ద్వారా ఇచ్ఛాపూర్తి :- ఈశ్వరుని గాని లేక ఏ ఇతర దేవతనైనా కావాల్సిన వస్తువును గురించి ప్రార్థించటం భారతదేశంలో పూర్వకాలం నుంచి జరుగుతోంది. వేదాలలో సగానికి పైగా దీని, వైభవం, సంతానం, యశస్సు, ఆరోగ్యము, బుద్ధి, విద్యా సుఖము, మొదలైన వాటికోసం ఈశ్వరుడ్ని ప్రార్తించే మంత్రాలతో నిండి వున్నాయి. ఇలాంటి ప్రార్థనలు మెస్మరిజం సిద్ధాంతానికి అనుకూలవైనవి. ప్రార్థనవల్ల రెండు జరుగుతాయి. 1. మన అవసరాన్ని గురించి మాటి మాటికీ గుర్తుకురావటం, దీనివల్ల దానిమీద ఇష్టం, శ్రద్ధ పెరుగుతాయి. 2. ఈశ్వరుడు లేక దేవత యొక్క సహాయం లభిస్తుంది అనే భావన చేత ఆశాకిరణం ఉదయించి ఉత్సాహం కల్గుతోంది. ఈ రెండు విషయాలు కోరిన కోర్కెల్ని తీర్చుకోవటంలో చాలా సహాయం చేస్తాయి. అనేకసార్లు ప్రార్థన చేయటం వలన చాలా విషయాలు పూర్తిగా ఫలిస్తాయి. ప్రార్థనతో పాటు మానవ ప్రయత్నం చేస్తే అది అధిక ఫలవంతమవుతుంది. కర్మశూన్యుల ప్రార్థనలు భగవంతుడి దర్బారులో

వినబడవు. మెస్మరిజం సిద్ధాంత ప్రకారం కూడా అది నిష్ఫలమే అవుతుంది.

9.20 వ్యక్తిత్వాన్ని గుర్తించడం ఎలా? ఏ వ్యక్తి ఎలాంటి వాడు అనేది ఆత్మ అభ్యాసం వల్ల గుర్తించవచ్చు.

1. ఏ వ్యక్తిని గూర్చి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నామో ఆ వ్యక్తిని గూర్చి 10 సెకండ్లు వారి ఎడమ కన్ను మీద త్రాటకం చేయండి. దీని తర్వాత 10 సెకండ్లు కళ్ళు మూసుకోండి. 2. కళ్ళు మూసుకుని ఆ వ్యక్తి మొహాన్ని ధ్యానించండి. మీకు ఆ వ్యక్తి ముఖము చుట్టుపక్కల ఏదో విశిష్టమైన రంగు తునకలు తిరుగుతూ కనిపిస్తాయి. 3. ఈ రంగుల ద్వారా ఈ రకమైన పరిణామాల్ని గ్రహించవచ్చు. తెలుపు రంగు – సత్యవంతుడు, నిజాయితీపరుడు. మట్టిరంగు – తెలివికలవాడు, ఖాకీ రంగు – మాటమీద నిలబడేవాడు, గులాబీ – కడుపులో ఎలాంటి కళ్ళు లేనివాడు, ఎరుపు – కోపదారి, ఆకుపచ్చ – శాంతిపరుడు, స్థిరచిత్తుడు, పసుపు – పురుషార్థుడు, ధీరుడు, నారింజరంగు – అభిమానవంతుడు, నీలం – ఆస్థిరుడు, వంకాయరంగు – స్వార్థపరుడు, నలుపు – నిర్భయుము, మోసగాడు, బంగారు రంగు – విద్య స్వభావం కలవాడు, మిశ్రమ రంగులు – కూటనీతి కలవాడు. ఒకేసారి చాలా రంగులు కనిపిస్తే కొన్ని మిశ్రమ గుణాలు కల్గినవాడు అని అర్థం.

9.36 సామాన్యంగా ఆత్మ సంకేతము ద్వారా, ఆత్మ సమ్మోహనము కూడా మన మనోబలాన్ని పెంచేందుకు, చెడు అలవాట్లను

మానివేయటానికి మరియు ఉపయోగకరమైన నిష్టని జాగృతం చేసేందుకు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. దీనివల్ల శ్రేష్ఠమైన ఆత్మ సమ్మోహనము, దాని వల్ల యోగనిద్రను సాధించటం చాలా కష్టము. ఈ స్థితి ఆత్మబలాన్ని వృద్ధి చేసుకున్న తర్వాత మాత్రమే ప్రాప్తిస్తుంది. ఆ స్థితిలో ఎంత అధిక సామర్థ్యం కల్గుతుందంటే, జాగృతావస్థలోనే మస్తిష్కాన్ని ప్రశాంతపరచి అవసరమైనవి పెంచుకుని అక్కర్లేనివి వదిలివేయగలము.

10 . ప్రాణశక్తి నుంచి దివ్యశక్తులు ఉద్భవించటం

10.6 ఈ సమస్త సిద్ధులకు ఆధారము ప్రాణసాధన. ప్రాణమయకోశము లేక ప్రాణమయ శరీరము యొక్క వికాసము నియంత్రణ మరియు ఉపయోగములు ప్రాణసాధనమీదనే ఆధారపడివున్నాయి. ఈ నిజం ఇప్పటివరకు శ్రద్ధకి సంబంధించినది అయినా ఇప్పుడు విజ్ఞానం కూడా దీని లోని నిజాన్ని గ్రహించి అంగీకరించి, పరిశీలన కూడా చేస్తోంది.

ప్రాణశక్తిని పూర్తిగా అభివృద్ధి చేస్తే మనిషి ఆ దివ్యశక్తులకు అధికారి కాగలడు. ఈ శక్తులు సామాన్య మనిషికి గొప్ప చమత్కారాలుగా అనిపించవచ్చు.

10.7 1967లో కళ్ళను గుర్చి పరిశోధనచేసిన ముగ్గురు వైజ్ఞానికులకు నోబుల్ పురస్కారాన్ని యిచ్చారు. వీరిలో డా. జాల్డ్‌కూడా ఒకరు. ఈయన 'రెటీనా' లో (కళ్ళ మధ్య బిందువు) వున్న అణువుల

అమరిక గురించి మాట్లాడుతూ ఒక 'విజువల్ పర్పిల్' (రోడోప్సిన్) పేరుగల ఒక విలక్షణ తత్వాన్ని గురించి చెప్పారు. ఈ రోడోప్సిన్ ప్రకాశ కణాలను విద్యుత్ తరంగాలుగా మారుస్తుందని కూడా చెప్పారు. ఈ విద్యుత్ తరంగాలు మస్తిష్కంలోకి ప్రవేశించి దృశ్యములను గుర్తిస్తుంది. ఇంకొక తెలుసుకోవలసిన విషయమేమిటంటే వెలుగు వస్తువు మీద ప్రసరించినంత మాత్రాన వస్తువు తెలియదు. ఆ వెలుగు విద్యుత్ తరంగ శక్తిగా మారినప్పుడే వస్తువును చూడగలము.

మనస్సు వెలుతురు కాదు, ఒక రకమైన విద్యుత్ తరంగం వంటిది. అందులోనే మనస్సుకు వస్తువుల యొక్క దృశ్యాలు నేరుగా కల్పించగల శక్తి వున్నది అని అంటే ఆశ్చర్యపడవలసినదేమీ లేదు.

10.8 ఇదేవిధంగా మరికొన్ని ఉదాహరణలను చూడవచ్చు. వెలుతురును రెటీనా ద్వారా విద్యుత్ తరంగాలుగా మార్చవలసిన అవసరం లేకుండానే కొంతమంది కేవలం చర్మం ద్వారా, బుగ్గల ద్వారా లేక శరీరంలోని ఇతర బాగాలతో కూడా చూడగల్గుతారు.

1954 సం॥ బాంగ్‌కాక్‌లోని ఒక డాక్టరు మనో వైజ్ఞానికుల సహాయంతో 13 సంవత్సరాల, పిల్లవాడి మీద ఒక ప్రయోగాన్ని చేశాడు. గొప్ప విషయం ఏంటంటే అతనికి మనోవిజ్ఞానానికి సంబంధించిన శిక్షణతోపాటు ధ్యానము, సమాధి స్థితిని కూడా చూపించేవాడు. ధ్యానంలో అతను బుగ్గలమీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేసేవాడు.

9 నెలల తర్వాత అతనికి బుగ్గల ద్వారా చూడగల సామర్థ్యం

కలిగింది. ఆ తర్వాత 10 మంది గుడ్డివారి మీద ప్రయోగము చేసారు. వీరిలో ఆరుగురు ఈ ప్రయోగము వలన ప్రయోజనము పొందారు. ఇప్పుడు వాళ్ళు తమ బుగ్గలతోనే హాయిగా చూడగల్గుతున్నారు.

స్థూలదృష్టి యొక్క సామీప్యతనుండి అనంతాలకు చూడగల యింకొక నేత్రం మనకు వుంది. దీనినే సూక్ష్మ దృష్టి లేక దివ్యదృష్టి అంటారు. యోగ సాధన ద్వారా ఎవరైనా ఈ నేత్రాన్ని వికసింప చేసుకోగలరు. అంతేకాక చర్మ చక్షువులకు కనిపించని పరిస్థితులను, సంఘటనలను కూడా చక్కగా చూడగలుగుతారు. భ్రూమధ్యభాగం లేదా భృకుటి స్థానంలో వున్న ఆజ్ఞాచక్రమే మన మూడవ కన్ను. దీనిని తెరిచే ప్రయత్నం చేస్తే మనలోని అంతర్జ్యోతి వికసిస్తుంది. దీని ద్వారా లోకాంతరాలను భూగర్భాన్ని, పాంచ భౌతిక పరిస్థితులను చూడగలము. అర్థం చేసుకోగలము. ఈ ఆజ్ఞాచక్రమంటే ప్రాణమును కపాలంలోని మధ్య తెర మీద కనుబొమల మధ్య స్థానములో కేంద్రీకృతం చేయటం. మరియు ఆ ఏకాగ్రత భంగమైనప్పుడల్లా మాటిమాటికి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని మరలా ఏకీకృతం చేయటమే. ఇది వైజ్ఞానిక ప్రయోగాల ద్వారా పూర్తిగా పరిశోధింపబడిన సత్యము.

10.17 'జీవన తత్వం' పూర్తిగా శరీరంతో కలిసిపోయి కన్పిస్తుంది. దీనివలననే జీవించి వుండటం సంభవిస్తుంది. కాని ఈ జీవనతత్వము శరీరము యొక్క ఉత్పాదన కాదు.

ఇది అదృశ్యమైన అలౌకిక శక్తి. ఆ శక్తినుంచి అవసరమైన

అంశాన్ని ఈ శరీరము అంతరీక్షం నుంచి ఆకర్షించుకొని తన లోపల ధారణ చేసుకుంటుంది. దీనితోనే తన పనిని నడుపు కుంటుంది. ఈ విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్న జీవన తత్వముపేరే 'ప్రాణము'.

ప్రాణము వ్యక్తిలో వున్నది కాని అది విశ్వవ్యాప్తమైయున్న మహాప్రాణము యొక్క ఒక అంశ మాత్రమే. ఒక సీసా లోపల నిండి వున్న గాలి యొక్క పరిమాణం కొలవవచ్చు. స్థూల దృష్టికి అది సీసాచేత ఆవరింపబడి విడిగా కనిపిస్తూ వుంటుంది. కాని నిజానికి అది విశ్వవ్యాప్తి వాయుతత్వము యొక్క ఒక అంశ మాత్రమే. ఇదేవిధంగా విశ్వవ్యాప్త మహాప్రాణము యొక్క ఒక చిన్న అంశ మానవ శరీరంలో వుంటుంది. ఆ అంశని 'జీవన తత్వము' అనే రూపంలో చూస్తాము. అనుభవాన్ని పొందుతాము. విశ్వవ్యాప్త ప్రాణము శరీరంలో రెండు రంధ్రాల ద్వారా ప్రవేశిస్తుంది. వాటినే 'మూలాధారము' మరియు 'సహస్రారము' అని అంటారు. సూర్యుని యొక్క శక్తి భూమి మీదికి రెండు ధృవాల ద్వారా వస్తుంది.

10.19 కొంతకాలం ముందు బొంబాయిలోని జి.జె.రేక అనే పండితుడు "ది వైదిక్ గాడ్స్ ఎండ్ ఫిగర్స్ ఆఫ్ బయాలజీ" అనే పుస్తకం వ్రాశాడు. అందులో ఆయన – వేదాలలో వర్ణించిన ఆదిత్య, వరుణ, అగ్ని, మారుత్ – మిత్ర, అశ్విని, రుద్ర మొదలైనవి మస్తిష్కంలోని విశిష్ఠ స్థానాలలో వుండే దివ్యశక్తులు అని సిద్ధాంతీకరించారు. వీటిని జాగృతం చేసుకొని మనిషి విశేషశక్తిని సంపన్నుడు కాగలడు.

గ్రాంట్ మెడికల్ కాలేజ్ లో అధ్యాపకులు. ఓ. నాడిర్ మరియు ఎడ్గర్ జె. థామస్ లు సంయుక్తంగా పుస్తకానికి పీఠికలో శరీర శాస్త్రానికి సంబంధించి వైదిక ఋషుల జ్ఞానం చూస్తే చాలా ఆశ్చర్యం కలుగుతుందిఅని వ్రాశారు. ఎలాంటి ఉపకరణాలు లేని కాలంలో వారికి ఇంత లోతైన జ్ఞానం ఎలా కలిగింది అనేది అంతుపట్టని విషయం అని వ్రాశారు. కళ్ళకి పై భాగాన్ని "వృహత్ మస్తిష్క" (పెద్ద మెదడు) అని అంటారు. ఈ 'సెంబ్రమ్' కేంద్రము. ఇంద్రుడు, సవితా దీనియందే నివాసం ఉంటారు.

ముక్కుకి సూటిగా లోపలివైపు తల వెనుక భాగమున"సెరిబలమ్ అను మస్తిషక" (చిన్న మెదడు) లో రుద్ర దేవత యొక్క కార్యక్షేత్రం ఉంది. మస్తిష్కం పై భాగాన్ని రోదసీయని, మధ్య భాగాన్ని అంతరిక్షమని క్రింది భాగాన్ని పృధ్వీయని అంటాము. రోదసీ నుంచి దివ్య చేతనా ప్రవాహాన్ని అంతరిక్షం నుండి గ్రహ – నక్షత్రాలతో నిండిన బ్రహ్మాండమును మరియు పృధ్వీలోకంలో పనిచేసే భౌతిక శక్తి ఈ మూడు ఒక సూత్ర బంధంతో జోడింపబడి వుంటాయి. సప్తధార సోమ అగ్ని, స్వర్గ ద్వారము, ద్రౌణ కలశము మరియు అశ్వనీ శక్తుల యొక్క సంబంధము ఈ రోదశీ క్షేత్రంలోనే వుంటుంది.

అగ్నికి క్రిందగా వుండే భాగాన్ని స్వర్గ ద్వారమని, దానికంటే క్రింది భాగాన్ని ద్రోణకలశమని అంటారు. ఇచ్చటి నుండే సప్త సరితలు, సప్త నదులు ప్రవహిస్తాయి. ద్రోణ కలశంలో సోమరసం నిండి ఉంటుంది. దీని ఆధారంగా స్థాయి కేంద్రాల శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

వెన్నుపాములోని (తాళ్ళతో బంధింపబడియున్న రెండు గ్రంధుల గుత్తిని అశ్వనీ కుమారులు అంటారు. మెదడు చుట్టూతా వున్న ఒక విశేష ద్రవము సంపూర్ణ మెదడు మొత్తానికి చేతనత్వాన్ని కలిగిస్తూ వుంటుంది. దీనినే వరుణుడు అంటారు. ఈ కేంద్రమున అగ్ని దేవుని యొక్క జ్ఞానకోశం వుంది. మస్తిష్కం వెనక భాగంలో వుండి (టెపొలర్‌లీవ్) ప్రాచీన కాలం యొక్క శంఖపోలీ. దీని క్రింద పీయుష గ్రంధులు ఉన్నవి. వీటినే మెడుల్లా అని కూడా అంటారు. ఇది అశ్వమేధ యజ్ఞ వేదిక. అశ్వమేధము అంటే ఇంద్రియాల సంస్కారము. దీనికి పియూషగ్రంథ్ జవాబుదారిగా ఉంటుంది.

11.అతీంద్రీయ శక్తులకు ఆధారం

11.3 మన శరీరంలో మనస్సు ఒక విలక్షణ సత్తావలె కనిపిస్తుంది. కాని వైజ్ఞానికులు తేల్చినదేమిటంటె శరీరం యొక్క ప్రతికణంలో విలక్షణమైన మనస్సు వుంటుంది. కణాలలో వుండే మనస్సు యొక్క సముదాయం అవయవాలలో వుండే మనస్సు యొక్క నిర్మాణానికి కారణము. ఒక్కొక్క అవయవము యొక్క క్రియాక్షేత్రము వేర్వేరుగా ఉంటుంది. కాని అవి అన్ని మనస్సు అధీనంలోనే వుంటాయి. గుదా ద్వారము వద్ద ఉంటున్న జీవకణాలు వాటి లాంటి రసాయనిక పదార్థాలను వెదుకుతూ గ్రహిస్తూ ఉంటాయి. వీటి వుత్తేజనం కామవాసనలను రెచ్చగొట్ట బడుతుంది. కాని అవయవాలయొక్క

మనస్సుకు ఇది ఇష్టం ఉండదు. గుదా స్థితిలో ఉండే జీవకణాల కోరిక పూర్తి అయితే అవి కామవాసన మీద నియంత్రణ చేస్తాయి శరీరంలో వున్న ప్రతి అంగం యొక్క మనస్సు వాటి వాటి కోరికల్ని ప్రకటిస్తాయి. కాని అవయవాల మనస్సు అన్నిటినీ తుంచి ఏరుతూ వుంటుంది. ఏ కోరిక తీరదో దాన్ని నొక్కి పెడుతూ వుంటుంది. మరియు వేరే వాటికి కూడా అలాగే చేసేందుకు సహకరిస్తుంది.

11.6 సజీవములు – సక్రియములు :–

ఒకవిధంగా చూస్తే మన శరీరం ఒక ఆకాశం. చర్మాన్ని మనలో ఒక విశేష గురుత్వాకర్షణ శక్తి ద్వారా పృధ్వితో కలిపి వుండకపోతే మనం ఆకాశంలోఎగురుతూ వుండేవాళ్ళం. సూక్ష్మ రూపంలో మామూలు మన చేతన యొక్క ఆలోచనలు మరియు సంకల్పాల రూపంలో ఆకాశ తత్వంలో తరంగాలుగా అవుతూ ఉంటాయి.

ఊర్జాని ప్రకాశంగా మార్చటం ఒక కష్టమైన ప్రణాళిక. కాని వైజ్ఞానికులు తెల్సుకున్నదేమిటంటే ఈ ఊర్జా ఏదైనా ఒక వస్తువులోకి ప్రవేశిస్తే వాటి పరమాణువులు ఉత్తేజింపబడి లేస్తాయి. తర్వాత కొంచెం శాంతింపబడి అవి వాటి మూలస్థానానికి తిరిగి వెళ్ళినప్పుడు ఊర్జాని పీల్చుకుని ప్రకాశవంతంగా మెరుస్తుంది. ఈ క్రియను “సందీప్తి” అని అంటారు. ఈ గుణం ప్రపంచములోని అన్ని ప్రాణులలోను ఉంటుంది. మనకు వాటిని గురించి తెలియదా? కాని వైజ్ఞానికులకు తెలుసు, ఏంటంటే మనుష్యులు ఏం ఆలోచిస్తారో దాన్ని ఎంత దాచాలనుకున్నా

దాచలేరు. అవి ఈ విధంగానే సూక్ష్మ ప్రకాశ వంతంగా బయటికి వస్తాయి. మనం వీటికంటే, సూక్ష్మమైన ఆత్మ చేతన ద్వారా ఈ తరంగాలలోకి ప్రవేశించవచ్చు. పైన చెప్పిన విధంగా ప్రయత్నిస్తే మనం చాలా తేలికగా ఆ వ్యక్తి ఏం ఆలోచిస్తున్నాడు? అనేది అర్థం చేసుకోవచ్చు. భవిష్యత్తు గూర్చి వీడి ప్రణాళిక లేంటి? మొదలగునవి చాలా శ్రద్ధగా మనం మన మనస్సుని నియంత్రించగల్గితేనే ఇవన్ని సంభవం.

శ్రవణము మరియు దర్శనము యొక్క దివ్య శక్తులు

11.9 మనుష్యుల యొక్క చిన్న భాగం చెవి. సర్వశక్తి వంతుడైన కళాకారుడు అయిన విధాతని గుర్తుచేస్తుంది. దీనితో సమమైన రాడార్ మనుష్యులు ఎప్పటికీ తయారు చెయ్యలేరు. చెవి అతి చిన్న శబ్దాన్ని కూడా వినగలదు, పెద్ద శబ్దాలను భరించగలదు. ప్రయోగం ద్వారా ఈ విషయాన్ని తెలుసుకున్నారు. చెవుల సహాయంతో మానవుడు సుమారు 5 లక్షల శబ్దాలను విని గుర్తుపట్టవచ్చు, కాని 'రాడర్' ఉపయోగంలో పరిమితి ఉన్నది.

శ్రోత్రః కాశయోః సంబంధ సంయమాద్ దివ్య శ్రోత్రమ్॥

అర్థం :- శ్రవణేంద్రియాలను (చెవులు) ఆకాశం యొక్క సంబంధం మీద సంయమం చేయటం వల్ల ధ్వనులను వినే శక్తి కల్గివుంటుంది.

(వైజ్ఞానికులు శబ్ధ పరీక్ష కోసం కొంతమంది వ్యక్తులను 'సౌండ్ ప్రూఫ్' గదిలో వుంచారు. వీరి అనుమానం ప్రకారం గదిలోని వారికి

ఎలాంటి శబ్ధాలు వినిపించవు. ఎందువలనంటే ఆ గదిలో బయటినుంచి ఎలాంటి శబ్ధం వినిపించదు. కాని ప్రయోగం ద్వారా చాలా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం తెలిసింది). (ఆ వ్యక్తులకు విచిత్రకరమైన శబ్ధాలు చెవులలో వినిపించాయి).

ఈ మధ్య కాలంలో 'సికిందర్' అనే వ్యక్తి ఆత్యధిక దూరం 20 మైళ్ళ వరకు వినగలిగేవాడని వైజ్ఞానికులు స్పష్టంగా తెలుసుకోగలిగారు. కాని యోగులు తమ చెవులతో మొత్తం బ్రహ్మాండం అంతా వినగలుగుతారు.

11.4 విజ్ఞానాచార్యుడు ఐన్‌స్టీన్ దేశం కాలం యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని భ్రాంతి అని, అవాస్తవికం అని తేల్చాడు. వేదాంత దర్శనంలో జగత్తుని మాయ అని, భ్రాంతి అని చెప్పారు మరియు తాడుని చూచి పాము అనే భ్రమని ఉదాహరిస్తూ మనం ఏం చూస్తామో అది వాస్తవం కాదు అని అన్నారు. అణు విజ్ఞానుల దృష్టిలో ఈ సంసారం అణువులయొక్క తుఫానులతో నిండిన సుడిగుండం.

11.15 దృష్టిని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోగలుగుతున్నామా?

హోలోగ్రఫీ 'లేజర్' కిరణాల యొక్క అనేక చమత్కారాలలో ఒకటి. లేజర్ యొక్క సిద్ధాంత ఆవిష్కారాన్ని ఐన్‌స్టీన్ చేశాడు. 50 సంవత్సరాల తర్వాత ఆయన యొక్క పరికల్పనను 'టాడ్సన్' 1954 లో సాకారం చేశాడు.

11.16 ఫొటోగ్రఫీ విజ్ఞానం ఆవిష్కృతం చేయబడిన 112 సంవత్సరాల

తర్వాత ఇది అందరికి ఉపయోగకరంగా మారింది. ఆవిష్కృతం చేశాక టెలిఫోన్ 56 సంవత్సరాల తర్వాత, టెలివిజన్ 12 సంవత్సరముల తర్వాత, ఆటంబాంబ్స్ 5 సం॥ల తర్వాత అందరికి ఉపయోగంలోకి వచ్చాయి. హోలోగ్రాఫికీకూడా కొంత సమయం పడుతుంది. కానీ ఎప్పుడైతే అది వుపయోగంలోకి వస్తుందో దాన్ని చూసినవాళ్ళు చాలా ఆశ్చర్యం పొంది, చమత్కారంలోనుంచి వచ్చిన అద్భుత దీపంలాగా భావిస్తారు.

11.19 జంషడ్‌జీ టాటా ఖనిజ మరియు ఇనుము పరిశ్రమను నిర్మించవలసిన స్థానాన్ని, స్వామీ వివేకానంద లండన్‌లో వుండగా వారివద్దకు జంషడ్‌జీగారు స్వీకృతిని తీసుకునేందుకు వెళ్ళినపుడు స్థల వివరాలు వివేకానంద్‌గారు చెప్పారు. ఖనిజ పదార్థాలు, నీరు, నూనె బావులు, భూమిలోపల వేల అడుగు కింద ఉన్న విషయాల గురించి కూడా ఆలోచనల కంపనాల ద్వారా ప్రయోగించి అక్కడి స్థితిని రహస్య ఆత్మకు చెప్పగలరు. (ఈశక్తితోనే వివేకానంద పరిశ్రమ స్థాపనకు స్థలాన్ని నిర్ణయించారు).

11.20 ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానంలో ప్రతి స్థానంలోను ప్రకాశం యొక్క సాధన, ప్రకాశ యొక్క చర్చ జరుగుతుంది. ఈ ప్రకాశ బల్బు, లైటు మరియు సూర్యుడు, చంద్రుడు మొదలగు వాటి నుంచి వచ్చే వెలుగు కాదు అది పరమజ్యోతి ఏదైతే ఈ విశ్వచేతనను ఆధారం చేసుకుని వెలుగుతూ వుంటుందో ఆ ప్రకాశం గాయిత్రి యొక్క ఉపాస్యసవితా దేవత ఈ పరమజ్యోతిని అంటారు. ఈ అస్తిత్వం ఋతుంభరాప్రజ్ఞ రూపంలో

వ్యక్తులు తమ లోపలే దర్శించగల్గుతారు. దీని మోతాదు ఎవరిలో జ్ఞానంగా వుంటుందో వారిలో అధిక ఈశ్వరీయ అంశ వున్నది అని అర్థం చేసుకోవాలి. స్వభావము, స్వసంస్కారము, కోరిక, క్రియాశక్తి ఇవన్నీ ఈ ప్రకాశం అణువుల ఆటే.

11.21 శరీరానికి రెండు ధృవాలు ఉంటాయి. ఒకటి మస్కిష్కం, రెండవది జననేంద్రియం వద్ద చేతనాత్మక శక్తి. మస్తిష్కానికి మరియు ఊర్జా ప్రవాహము జననేంద్రియానికి సంబంధం వుంది. సూక్ష్మశక్తులు స్రవించటము అనేది శరీరంలో ఈ కేంద్రాలనుంచే జరుగుతుంది.

11.22 ఉపాసన ఒక వైజ్ఞానిక ప్రక్రియ. ఇందులో మనం మన లోపల వున్న చెడు, మురికి, పాపాచరణానికి ప్రోత్సాహానిచ్చే ప్రకాశ అణువులను, దివ్యాత్మగా, తేజస్సుగా, సదాచరణగా, శాంతి ప్రసన్నతల ప్రవృత్తులుగా పరివర్తన చెందుతాయి. వికాసం యొక్క ఈ ప్రక్రియలో ఏ నైసర్గికత్వం, పిండము మరియు గ్రహ-నక్షత్ర సహయోగం వుంటుంది. ఉదాహరణకి మనం గాయిత్రి ఉపాసన చేసినప్పుడు మనలోపలి దూషిత ప్రకాశ అణువులను బయటకి పంపిచటానికి మరియు వాటి స్థానంలో దివ్య ప్రకాశ అణువులను నింపేందుకు 'గాయిత్రి' దేవత అంటే సూర్యుడు సహాయం చేస్తాడు.

భారతీయ యోగులు బ్రహ్మరంధ్ర స్థానం మరియు షట్చక్రాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నంచేశారు. అందులో సహస్రార కమలం వీటికి భిన్నంగా వీటన్నింటిమీదా ఆధిపత్యం కల్గి ఉంటుంది అనే సంగతి

తెలుసుకున్నారు. దీని స్థానం తల చెవులకు రెండు అంగుళాల లోపల భృకుటి స్థానానికి 2 1/2 లేక 3 అంగుళాల లోపలున్న స్థానంలో ప్రకాశపుంజ రూపంలో వుంటుంది. ఆత్మదార్శనికుల అనుసారంగా ఈ స్థానం గొడుగును వెనక్కుతిప్పితే లేక కటోరీ షేప్‌లో 17 ప్రధాన ప్రకాశ తత్వాలతో తయారయింది. చాందోగ్య ఉపనిషత్తులో సహస్రార దర్శనం అనే సిద్ధిని గూర్చి 5 ముక్కల్లో ఇలా చెప్పారు. 'తస్య సర్వేషు॥ లోకేషు కామచారీ భవ' అనగా సహస్రార దర్శనం ప్రాప్తింపచేసుకున్న సమర్థులు అవుతారు. ఇదే ఆ శక్తి కేంద్రం, ఇక్కడి నుంచీ మస్కిష్కం, శరీరం యొక్క నియంత్రణ జరుగుతుంది. మరియు విశ్వంలో ఏదైతే మానవీయత విలక్షణ విజ్ఞానం కన్పిస్తుందో దానిని సంపాదించవచ్చు.

11.38 ఇప్పటి వరకు మనకు తెలిసిందేంటంటే ఘన పదార్థాలు మాత్రమే విస్తరించటం, ముడుచుకోవటం చేస్తాయని. కాని వైజ్ఞానికుల ద్వారా మనకు ఇప్పుడు తెలిసినది ఏంటంటే కేవలం పదార్థాలే ముడుచుకోవు, సమయం కూడా విస్తరిస్తుంది, ముడుచుకుంటుంది అని. వేగం తీవ్రత పెరిగితే సమయం తగ్గుతుంది. గతి ఆగటం మాని దాని స్థిరత వరకు వైజ్ఞానికులు ఇది సత్యం అని తెలుసుకున్నారు. ఐన్‌స్టీన్ తన క్లిష్టమైన గణితాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఈ విషయాన్ని మరింత స్పష్టంగా తెలియచేశారు. ఆయన చెప్పినది వేగంలో బుద్ధిని ఉపయోగిస్తే సమయం యొక్క గతి తగ్గుతుంది. ఒకవేళ 1,86,000 మైళ్ళు ప్రతి సెకండుకు ప్రకాశ వేగంతో ప్రయాణిస్తే సమయం యొక్క గతి ఎంత తగ్గుతుందంటే అది సమయం ఎంత తొందరగా గడిచిందనేది

తెలియనే తెలియదు. ఈ వేగంతో ఏద్దైనా రాకెట్ ఎక్కి కూర్చుని చేస్తే ఏ గ్రహ, నక్షత్రాలను చుట్టి ప్రయాణం చేసి వెనక్కి తిరిగివస్తే వర్తమాన గణితం ప్రకారం వేయి సంవత్సరాలు పడ్తుంది. ఆయన యొక్క విశిష్ట గణితం ప్రకారం ఒక నెలకంటే తక్కువ సమయం పడుతుంది. అలా వెళ్ళి వచ్చిన వ్యక్తి పృధ్వికి వస్తే ఇక్కడ వేయి సంవత్సరాలు పూర్తవుతాయి, అంతాకాక చాలా ఆరాలు మరియు పరిస్థితులు మారిపోయి వుంటాయి. ఇంత సమయంలో ఆ వెనక్కి తిరిగిన వ్యక్తి యొక్క ఆయుష్యులో కొంచెం కూడా తేడా వుండదు, అతను ఆ సమయంలోనే వుండిపోతాడు.

11.39 కాలము యొక్క చేతనత్వము :- సమయం, మరియు స్థానం అంటే ఏమిటి? వాస్తవంగా ఇది ఏమిలేదు. మన మస్కిష్కం కేవలం కల్పనారచన మాత్రమే. మామూలుగా మనం ఏమంటా మంటే - నేను ఎనిమిది గంటల 8 నిమిషాలకు ఇంటినుంచి వచ్చాను, నా వివాహం 2 జూలై సాయంత్రం 7 గంటలకు అయ్యింది. శ్యామాలకు, నాకు మధ్య మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు గొడవ జరిగింది. కిషోర్ మే 1957లో హైస్కూల్ పరీక్ష రాశాడు. మొదలగు ఈ వాక్యాలను శ్రద్ధగా చాలాసార్లు చదివితే మనకి ఒక విషయం తెలుస్తుంది, ప్రత్యేక సమయం ఏదైనా ఒక సంఘటనతో ముడిపడి ఉంటుంది. సమయం ఏం వస్తువు కాదు. ఏదైన ఒక సంఘటనకాని, క్రియ కాని జరగకపోతే మనకి సమయం యొక్క అస్తిత్వంతో పనేలేదు.

11.40 సృష్టి పరమాణువులతో నిండివుంది. పరమాణువులు కలిసి వుండటం వల్ల పదార్థాలు తయారవుతాయి, పదార్థాలతో కలిసి స్థానము

దేశము బ్రహ్మాండంగా తయారయ్యాయి. ఈ బ్రహ్మాండం పదార్థాల రూపమే. ఈ బ్రహ్మాండంలో మనం తింటాం, ధరిస్తాం, అందులోనే నివసిస్తాం. మన శరీరం కూడా పదార్థము మరియు పరమాణువులతో నిండి వుంది. ఇది కూడా ఒక రకమైన బ్రహ్మాండమే.ఐన్‌స్టీన్ ఏమని విశ్వసించాడంటే శరీర రూపంలో పదార్థ జగత్తు లో ఒక మస్తిష్కపు చేతనత్వం వుంది. అలాగే ఈ బ్రహ్మాండము ఒక చేతనత్వంతో నియంత్రింపబడుతోంది అని ప్రతిపాదించాడు. అనగా పృధ్వికి మరియు గ్రహ నక్షత్రాలకు తమదంటూ ఒక స్వతంత్ర చేతనత్వం ఉంటుంది. అది మనుష్యులలాగే గణితమాధారంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది.అంటే ఈ జగత్తు మస్తిష్కం ద్వారా నిర్మించబడ్డ పదార్థాలు తప్ప మరి ఏమియూ కాదు.

12.2. **12.** అతీంద్రీయ శక్తుల ఆవిర్భావం మరియు వికాసం

అతీంద్రియ శక్తులు చూడటానికి సామాన్యంగా కన్పించే మనుష్యులలో ఒకదానికి మించి ఒకటి అద్భుత సంభావనలకి బీజాంకురాలుగా వున్నాయి. వాటిన్ని పెంచేందుకు అవసరం వుంది. ఇది సాధన ద్వారా సంభవిస్తుంది. కొంతమందికి పూర్వ జన్మ సాధనలు కూడా ఈ జన్మలో పనికి వస్తూ వుంటాయి. అనాయాసంగా అలాంటి అద్భుతాలు ప్రకటీకరింపబడటం దీని కారణంగానే. ఎవరిలో ఈ సామర్థ్యం వుంటుందో వారు ఈ శక్తిని అనవసరంగా ఖర్చు చేయకుండా వుంచటం వారి బాధ్యత. అతీంద్రియ సామర్థ్యాన్ని ఉచ్ఛస్తరీయ

ప్రయోజనాలకి మాత్రమే వాడాలి.

12.14 అపరిగ్రహము, అస్తేయము, అహింస, బ్రహ్మచర్యము అతీంద్రియ సామర్థ్య సంపన్నతగల వ్యక్తులయొక్క జీవనానికి ఉపకరణాలుగా ఏర్పడి అవి ఈశ్వరీయ శక్తిని లాగుకొని తమలోకి ప్రతిష్టింప చేసి లేక వివశుల్ని చేస్తాయి. ఇలా అతీంద్రియ శక్తులు ఆ ఆవిర్భవించటం జరిగితే మనలో ప్రతి ఒక్కరు ఒక విశిష్టమైన శక్తులకు స్వామిగాక మానరు.

కళ్ళకి గంతలు కట్టుకుని మోటారు సైకిల్ నడపటం పెద్ద ఆశ్చర్యకరమైన పని ఏం కాదు. దీనిని ఎవరైనా అభ్యాసం వల్ల చేయగల్గుతారు. కాని వీరి అభ్యాస సమయాన్ని నిజంగా గ్రుడ్డివారికి దృష్టిని తెప్పించేందుకు వినియోగిస్తే వీరి శక్తిని సద్వినియోగం చేసినట్లవుతుంది. మాంత్రికులు వారి చేతుల్ని తిప్పి రకరకాల తమాషాలు చేస్తారు. ప్రస్తుత అతీంద్రియ శక్తులు కల్గిన వ్యక్తుల్ని వీరితో సమంగా పోల్చవచ్చు. వీరు వీరి శక్తిని ఉపయోగించి చనిపోయిన వారి ఆత్మతో మాట్లాడించటం లాంటి చమత్కారాలు చేస్తూ ఉంటారు. కాని ఈ శక్తులను దేశప్రజలలో ప్రేరేపించి సన్మార్గంలోకి నడిపించి, గాంధీజీలాంటి ఆత్మలను పిలిచి వారి మార్గదర్శనాన్ని ప్రజలకు అందించవచ్చు కదా! కేవలం సరదాకోసం చుట్టాన్ని, పక్కాన్ని పిలిపించటంవల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేకపోగా శక్తుల్ని దుర్వినియోగపరచటమే జరుగుతుంది.

తాంత్రికులు గాలిలో చేయితిప్పి రకరకాల వస్తువుల్ని సృష్టిస్తారు.

ఇవి ప్రదర్శనకే గాని నిజంగా ఉపయోగపడవు. ఈ శక్తితో బహుమూల్యమైన రత్నాలను సృష్టించి దేశానికి ఆర్థికంగా సహాయం చేయవచ్చుకదా! ఎందుకు చేయలేరు? సద్వినియోగం కాని ప్రదర్శనలు ఎందుకు చెయ్యాలి? వీళ్ళిచ్చే ఈ శాపాలు – వరదానాలు కూడా చాలా చిన్నవి. వారికి భవిష్యత్తులో ఏమవుతుందో కూడా నిశ్చయంగా తెలియదు. వీరు తమ గుండెలమీద చెయ్యి వేసుకొని ధైర్యంగా ఏ విషయంలోను ఎక్కువ, తక్కువల సంబంధాన్ని కూడా చెప్పలేరు. లాటరీ నంబర్లు, జూదంలో గెలవటం గురించి యింక ఏం చెప్పగలరు? శాపాలు, వరదానాలు వారి ఇంటి చుట్టుపక్కల వారికి మాత్రమే ఇవ్వగలరు. రాష్ట్రంలోని రాజనీతిని మనస్సుకి నచ్చిన విధంగా మార్చగల అతీంద్రియ శక్తులు వున్నాయి. కానీ ఇది వ్యక్తుల సామర్థ్యంలో లేవని దావావేసి మరీ చెప్పవచ్చు.

12.24 మీరు అటు ఇటు తిరిగే కంప్యూటర్లివ్వదలచుకున్నారా?

మన వైజ్ఞానికులు మర్చిపోవటానికి ముందుగా 3 కారణాలు చెప్పారు. 1. ఏదైనా విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి అనే కోరిక లేకపోవటం. 2. ప్రస్తుత విషయం మీద పూర్తిగా మనస్సుని పెట్టి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యకపోవటం 3. ప్రసంగం జరిగేటప్పుడు దానిమీద ఇష్టం, రుచిలేక, నిర్లక్ష్యంగా వుండటం, వీరి అనుసారం ఈ మూడు లక్షణాలను వదిలేస్తే, మర్చిపోవటం అనే అలవాటు చాలా మటుకు తగ్గుతుంది.

12.29 అతీంద్రియ సామర్థ్యం అభ్యాసం వల్లే వస్తుంది.

12.40 జ్ఞానేంద్రియాలు దేవతా శక్తులు :-

జిహ్వా యొక్క మొదటి సాధన ః- రుచి చూడటం వల్ల పదార్థం యొక్క గుణాలను తెలుసుకోవచ్చు. అత్యాసకొద్దీ, ఆవశ్యకతకు మించి పదార్థాన్ని స్వీకరించటం వల్ల రుచి నష్టపోతుంది. రుచి ద్వారా పదార్థాల యొక్క గుణాలను గురించి తెలుసుకోవచ్చు. వాటి వివేచన, విశ్లేషణ మరియు వర్గీకరణ చేయవచ్చు. ఒకానొక సమయంలో మనస్సుకు, కందమూలల, ఫలముల గుణాల విశ్లేషణ చేయబడింది, వీటిని ఏ మోతాదులో, ఏవిధంగా ఉపయోగించుకోవాలో, ఏం ప్రతిఫలం వస్తుందో వారికి తెలుసు. నోరు ఒక మంచి ప్రయోగశాలగా పనిచేస్తుంది. నమలడం మరియు ఉదరంలోకి పంపించడం లాంటి పని ఎలానూ చేస్తుంది, దానితోపాటు రుచి చూడగానే వెంటనే ఏ పదార్థంలో ఏ రసాయనం వుంది?, ఏ మోతాదులో కలిసి వుంది?, వాటిని ఏ విధంగా, దేనికోసం, ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? అనేది తెలుసు కోగలదు - కాని ఇప్పుడు దానికి వున్న ఈ సామర్థ్యం కోల్పోయింది.

మిథ్యా ప్రపంచము, మాయా ప్రపంచము వాక్కు ద్వారానే నిర్మిస్తారు. జిహ్వాయొక్క సంయమనం వల్ల చమత్కారమైన ప్రతిఫలాన్ని పొంది, నగలు, ధనములాగా ఎల్లప్పుడూ చేతుల్లో కనిపించినట్టుగా చూడవచ్చు.

అస్వాద వ్రతం సాధనవల్ల రుచులకు బానిస అయిన జిహ్వాని

నియంత్రించవచ్చు, తినదగిన, తినకూడని పదార్థాల వివేచన మరల తిరిగి వస్తుంది. ఈ ఆధారంమీదనే భోజనం యొక్క నియమిత మోతాదుకు అలవాటు పడటమే కాక పాడయిపోయిన ఆరోగ్యం కూడా బాగుపడుతుంది. కడుపుమీద అనవసరమైన భారాన్ని వెయ్యకుండా వుంటే అనారోగ్యం కలుగదు. రోగం లేకపోవటం, దీర్ఘజీవనం రెండూ పరస్పరం కలిసే వుంటాయి.

జిహ్వాయొక్క రెండవ సాధన – మౌనం :– నిత్యము వీలైనప్పుడు రెండుగంటలపాటు మౌనంగా వుండే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ ప్రతి సమయం అనవసంగా వాక్కుని వుపయోగించకూడదు అనే విషయాన్ని అస్తమానం గుర్తుంచుకోవాలి. ఎక్కువగా, అనవసరంగా మాట్లాడేవాడ్ని పనికిరానివాడిగా గుర్తుంచుకోవాలి. వీరి మాటల్లో సొంతగొప్పలు, పరనింద, వెకిలితనము, అనౌచిత్యము నిండివుంటాయి. దీని వల్ల వాక్ శక్తి నశిస్తుంది. వీరిని విశ్వసించటం, వీరి మాటల మీద ఆధారపడటం వలన సమయము మరియు శక్తి యొక్క దురపయోగం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అవసరమైన మాటలే మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సంభాషణ జరిపేటప్పుడు వినమ్రతతో, ఎదుటి వారికి ఇవ్వవలసినంత గౌరవం యిస్తూ, ఏదైతే మాట్లాడతామో అది ఆదర్శప్రాయంగా వుండాలి. ఇతరులను సున్నితంగా, చక్కని వాక్కులతో మితంగా పరామర్శించాలి. ఈ విధంగా మర్యాదని పాటిస్తూ ఎవరు మాట్లాడతారో వారు వ్యావహారిక మౌనంలోకి వస్తారు. ఇది వాక్ తపస్సు. ఇలాంటి సాధనశక్తిగల వాక్కు చాలా ప్రభావం కల్గి వుంటుంది. ఈ వాక్కులు కేవలం చెవులకు

ఆనందాన్ని కల్గించేందుకు మాత్రమే కాక హృదయంలోకి, ప్రవేశించి శబ్ధబేధి బాణంలాగా గురితప్పదు అంతేకాక అభీష్ట పరిణామాలు ఉత్పన్నం చేస్తుంది. వాక్కు యొక్క నాలుగు గుణములు సత్, ఋతు, హిత, మిత, సత్యమునే పలుకవలెను. కళ్యాణకరమైనవే మాట్లాడవలెను. మితంగా మాట్లాడాలి. ఆదర్శవంతంగా వారు మాట్లాడినా కూడా మౌనసాధనలో వున్నట్లే లెఖ్ఖ. ఇలాటి పరిశుద్ధమైన వాక్కు శపించటానికి, వరదానాలు ఇవ్వటానికి కూడా సామర్థ్యము కల్గివుంటుంది. మస్తిష్కంలో వచ్చిన ఆలోచనలు ఉన్నతమైన భావనలు, విశ్వాసము, ఆకాంక్షల సామర్థ్యం వాక్కు ద్వారానే ప్రస్ఫుటమైతాయి.

మిగతా జీవులు వాక్కుని ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా మాత్రవే ఉపయోగిస్తాయి. అందువల్ల ఇవి తక్కువ మాట్లాడినా ఎంత మాట్లాడతామో ఆ మాటలు సంబంధాన్ని కల్గి వుంటాయి, అవసరమైన దాన్ని ఇచ్చి పుచ్చుకుంటాయి.

శరీరంలో చర్మము అనగా స్పర్శేంద్రియము యొక్క సామర్థ్యము మిగిలిన జ్ఞానేంద్రియాలలోకి ఏ మాత్రం తగ్గదు. మిగిలిన ఇంద్రియాల ఆకారము, చిన్న, చిన్నవిగానే వుంటాయి. చర్మం శరీరం అంతా చుట్టుకొని వుంటుంది. చర్మం నుంచి వచ్చే విద్యుత్ ప్రవాహం శరీరం నలువైపులా తేజోవలయాన్ని నిర్మిస్తుంది. ఈ తేజోవలయం దగ్గరగా వచ్చే వారిని తన వైపు లాక్కుంటుంది. మరియు వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

సృష్టికర్త జగత్తుకి ఇచ్చిన సాటిలేని, అద్వితీయ కానుక మానవ శరీరం. ప్రత్యక్షంగా చూసే ఈ శరీరంలో సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు, పంచకోశాలు, షట్చక్రాల రూపంలో అనేకానేక దివ్య భాండాగారములు నిండి వున్నాయి. యోగ సాధనలో రకరకాల పద్ధతులను పాటించి వాటిని జాగృతం చేసుకుని మనిషి అతీంద్రియ శక్తులను సాధించవచ్చు. భూత, భవిష్యత్తులను తెలుసుకునే విద్యను సొంతం చేసుకోగలము. అప్పుడు అతనికి దేశ, కాల, సమయాల మధ్య దూరం లాంటి బంధనాలు సమాప్తమవుతాయి. ప్రాచీనకాల భారతీయ ఋషులు, మహామనీషులు మనిషి ఈ శక్తులను పొందటంలోనే అద్వితీయమైన ప్రతిభా సామర్థ్యములను పొందగలరు.

13. నిద్రలో మెలుకువగా వుండటం ద్వారా భవిష్య - జ్ఞానాన్ని తెలుసుకొనవచ్చు

13.1 నిద్రాస్థితిలో వున్న అతీంద్రియ సామర్థ్యపు ఖజానా:-

దివ్య చక్షువుల ద్వారా భూలోక స్థితికాక, ఇతర లోకాలలో పరిస్థితిని కూడా తెలుసుకొనవచ్చు. కర్ణేంద్రియాల అతీంద్రియ శక్తిని జాగృతం చేసేందుకు నాదయోగము, స్వరయోగము కంటే సరళమైనది.

13.2 నాదయోగానికి కర్ణేంద్రియాల సహాయం తీసుకునేకంటే ముక్కు

అధికంగా స్పందిస్తుంది. మస్తిష్కానికి దగ్గరగా వుండటమే కాక లోపల, బయట శబ్దాల వల్ల ఎలాంటి అంతరాయం కల్గదు. దానితో 'సోహం' సాధన ద్వారా నాదయోగం కూడా చేసినట్టవుతుంది. అంతేకాక శబ్ద బ్రహ్మంతో కలిపిన ప్రయోజనం కూడా పూర్తవుతుంది.

శ్వాసని లోతుగా తీసుకొనుట, అలాగే బయటకి పంపించుట అనే పద్ధతి శ్వాస విజ్ఞాన దృష్టిలో శరీరానికి లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు పూర్తి గాలి అందటం వల్ల అవి బలంగా తయారవుతాయి. రక్తానికి 'ఆక్సిజన్' ఎక్కువగా అందటం వల్ల చక్కగా రక్తసంచారం, రక్తశుద్ధి జరుగుతంది. జీవనశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది ప్రత్యక్షంగా పొందే లాభము. పరోక్ష లాభాలలో శ్వాసక్రియతోపాటు సూక్ష్మ 'సోహం' ధ్వని ప్రవాహం జరుగుతుంది. దీనిని పట్టుకోవటంవల్ల శ్వాస అనే నిచ్చేనను ఎక్కి మస్తిష్కం యొక్క విభిన్న శక్తికేంద్రాలలో దేని దగ్గరకు వెళ్ళాలంటే దాని వద్దకు చేరవచ్చు. అంతేకాక సమస్త శరీరంలో ప్రవహించే శ్వాసతో చేతనని కలిపి ఏ అవయవానికి పంపించాలన్నా దానిలో మంచి మార్పు తేవాలన్నా తీసుకురావచ్చు. మీరు దండంలో షట్చక్రాలు వున్నాయి. 24 నాడీ గుచ్ఛాల రూపంలో ఉపస్థికలు శరీరంలోని విభిన్న అంగాలలో వుంటాయి. అవి వాటి– వాటి ప్రత్యేక సామర్థ్యాన్ని కల్గి వుంటాయి. వాటిని తవ్వి, తీసి, లోతుగా వెళ్ళటం లాంటి పనులు ఎన్నో చేయటం వల్ల చమత్కార సిద్ధులు ప్రాప్తిస్తాయి. ఈ విధంగా సోహం సాధనలో నాదబిందువు యొక్క ఉద్దేశ్యం పూర్తవుతుంది. అంతేకాక ప్రాణవాయువు మీద సవారీ చేస్తూ వాటి

పుంజాలు చేతుల్లోకి తీసుకుని శరీరం లోని అన్ని దివ్య కేంద్రాలకు చేరవచ్చు. అక్కడ సముద్రంలో దూకి ముత్యాలను ఏరి తెచ్చేటంత తేలికగా ఈ దివ్యకేంద్రాలలోని ఫలితాన్ని ప్రాప్తింపచేసుకోవచ్చు.

కొన్ని రోజులు ఈ విధంగా అభ్యసిస్తే ఈ భావన ముందుకంటే ఎక్కువ తేలిక అవుతుంది. మనకు కావల్సిన 'శబ్దం' స్పష్టంగా వినిపిస్తుంది. శబ్దం వినటం వరకే పరిమితం కాదు. దూర శ్రవణం అనే అతీంద్రియ శక్తి కూడా జాగృతం అవుతుంది. అంతేగాక బ్రహ్మాండం యొక్క మన శరీరంలోని పిండంలో వున్న ప్రతినిధిగా ఎక్కడైతే శక్తికేంద్రము ప్రతిష్ఠింపబడివుందో, దానిని నిద్రనుంచి లేపే పనికూడా పూర్తవుతుంది. నాదబ్రహ్మ, శబ్ధ బ్రహ్మ సాధనలు రెండూ పూర్తి అవుతాయి..

13.3 జ్ఞానేంద్రియ వర్గీకరణలో నాలుకను రెండు ఇంద్రియాలుగా అనుకోవచ్చు. రుచి, వాణి అనే రెండు ప్రయోజనాలు ఇది పూర్తి చేస్తుంది. రుచి చూస్తుంది, మాట్లాడుతుంది. అచ్చం అలానే 'నాసికను'(ముక్కు) కూడా రెండు ఇంద్రియాలుగా స్వీకరిస్తారు. అది ప్రత్యక్షంగా చేసే పని శ్వాస, ప్రశ్వాస. దీనివల్ల ఆక్సిజన్‌లో వున్న ఊర్జా, శరీరానికి అందుతుంది. ఇక్కడ మరికొంత ఎక్కువ ప్రయత్నం వల్ల ప్రాణశక్తితో నింపటానికి ప్రాణాయామాల్ని కూడా సాధించవచ్చు. ప్రాణవంతుడు అంటే జీవించివున్నవాడు. ఓజస్వి, తేజస్వి, సాహసి, పురుషార్ధి. ఇక్కడ ఈ ప్రత్యక్ష విశేషతలను కావాలని ఎక్కువగా సేకరించటానికి ప్రాణాయామంలో అనేక రకాలైన పద్ధతులు వున్నాయి. వీటితో శారీరక,

మానసిక రోగాలు కూడా దూరం అవుతాయి.

నాసిక యొక్క రెండవపని – గంధం సామాన్య జీవితంలో దీని వుపయోగం చాలా తక్కువ వుంది. దుర్గంధాన్నుంచి రక్షింపబడేందుకు, సుగంధాలవల్ల ఆనందాన్ని పొందేందుకు మాత్రము పనికివస్తుంది. ముఖం అందంగా వుండటానికి, వుండకపోవటానికి కూడా ముక్కు చాలా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఇది అందంగా వుంటే ముఖం అందం మరింత పెరుగుతుంది. లేకపోతే అందం తగ్గుతుంది. ఈ గంధం, అందం అనే రెండు సాధారణ ప్రయోజనాలు మనం ముక్కు ద్వారా పొందుతాం. నిర్లక్ష్యం చేయబడి, అవిజ్ఞాతంగా మరో విశేషం వుంది. ఒక విధంగా అది మనకి చాఆ దూరం అయింది. దానవవల్ల మనిషి ఒక గొప్ప లాభం నుంచి దూరం అయ్యాడు.

మిగతా జీవాణువులు శారీరక, మానసిక ఆవశ్యకతలను, గంధం ద్వారానే, పూర్తి చేసుకుంటాయి. శారీరకంగా చూస్తే అవి మనిషికంటే చాలా వెనుకబడి వున్నాయి. మానసిక సామర్థ్యం కూడా తక్కువే. అయినా వీటి ఘ్రాణేంద్రియాలు చాలా తీవ్రంగా పనిచేయటం వలన ప్రమాదాల నుండి రక్షించుకోవటానికి ఈ వాసనే ఉపయోగించుకుని జీవిస్తాయి. ప్రేమను తెలియపరచటం, జన్మను యివ్వటంలాంటి పనులలో కూడా గంధాన్నే ఉపయోగించుకుంటాయి. ఇవి దీనివల్ల వాటి శారీరక కార్యకలాపాలను ఉపయోగించటమే కాక ప్రకృతిలోని రహస్యాల్ని తెలుసుకోగల్గుతాయి. వీటి జీవన విధానము మనిషికి ఆశ్యర్యాన్ని కల్గిస్తుంది. అంతేకాక మనిషి వీటిని తెలుసుకోలేడు కూడా. తేనెటీగలు,

చీమలు లాంటి పురుగులు జీవనక్రమం మీద దృష్టిని ఉంచితే ఇవి చాలా విషయాలలో మనిషికంటే అత్యధికంగా ఉన్నతిని సాధించాయనేదితెలుసుకోవచ్చు. చిన్న చిన్న పురుగులు భూమిలో వుండేవి, చెట్లు – చేమలను అతుక్కుని వుండేవి కూడా వాటి దినచర్యాఓ 'వాసన' మీదే ఆధారపడతాయి. పరస్పరం గుర్తించటం అంతేకాక వాటి స్థానాలకి వెళ్ళటానికి ఇవి వాసనను ఆధారంగా చేసుకుంటాయి.

మనిషి యొక్క 'గంధ ' శక్తి మిగతా జీవ జంతువులతో పోలిస్తే లెక్కపెట్టలేనంత సామర్థ్యాన్ని కల్గి వుంది. ఏదోవిధంగా దీని సామర్థ్యాన్ని పెంచితే మహత్వపూర్వమైన ప్రయోజనాలలో ఉపయోగించుకోగల్గితే మానవుల సామర్థ్యం నిశ్చయంగా వీటన్నిటికంటే అత్యధికంగా వికసింపబడుతుంది.

13.17 కాలానికంటే ముందుకి వెళ్ళి మహాకాలుని అర్థం చేసుకో :– సమయం యొక్క మరోపేరు కాలము. మహాకాలుడు అంటే కాలం యొక్క ఈశ్వరుడు అనగా కాలాన్ని తన ఆధీనంలో వుంచుకున్నవాడు. భౌతిక జగత్తులో ఎవరైతే ఈ కాలాన్ని గుర్తించి, దానిని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకుంటాడో వారు సమయదేవతను జయించినట్లే అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. సమయాన్ని ఆరాధించటము అంటే ఒక రకంగా మహాకాలుని ఉపాసన అని అనవచ్చు.

ఎవరైనా హరిద్వార్ నుంచి అనల్‌బౌడాకి వెళ్ళాలి అని అనుకున్నారనుకోండి వాళ్ళకి నడిచివెళ్ళటానికి వారం రోజులు పట్టదు.

అదే మోటారులో వెళ్తే 10-12 గంటలకంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వాయుయానంలో ప్రయాణిస్తే అరగంటలో చేరవచ్చు. దీనివల్ల వేగం పెరిగితే సమయం తగ్గిపోతుంది అనేది మనకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

సూక్ష్మలోకాలను స్థూలలోకాలతో పోలిస్తే పనివేగం చాలా ఎక్కువ అవటం వల్ల సమయం తగ్గుతుంది. ఇది స్థూల జగత్తులో చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఈ కారణం వల్ల సమయాన్ని పొడిగించటంలో ఏ పనైతే పార్థివ గడియారం లెఖ్ఖ ప్రకారం 15 నిమిషాలలో అవుతుందో, అదీ స్థూల విశ్వంలో చేయటానికి 15 రోజుల సమయం పట్టేంత తేడా వుంది. ఇది రెండు లోకాలలో సమయము మరియు క్రియ మధ్య వేగంలో తేడా వల్ల జరుగుతుంది.

ఏసుప్రభువును ఒకసారి ఒక జిజ్ఞాసకుడు ఈవిధంగా ప్రశ్నించాడట. 'మీరు ఏ అలౌకిక రాజ్యాని్న దర్శించి వచ్చారో అక్కడి విశేషాలు ఏంటి? అని. ఆయన దానికి 'అక్కడ సమయం" వుండదు అన్నారట. అదే ఆ లోకాలలో అన్నింటికిమించిన విశేషత అని చెప్పారట.

మహావీర్ నుంచి మహమ్మద్ వరకు అందరూ ఒక్క విషయాన్ని తప్పక అంగీకరిస్తారు ఈశ్వరప్రాప్తి జరిగిన క్షణాలో సమయం యొక్క అస్తిత్వం వుండదు. (ఈశ్వరప్రాప్తిలో సమయానికి విలువ వుండదు). వాళ్ళు ఆక్షణంలో వాస్తవంగా ၊టయిమ్‌లెస్ మూమెంట్" కాలాతీత స్థితిలో వున్నారని అందరూ అంగీకరిస్తారు. ఈ స్థితిలో యోగుల ప్రాణ కంపనలు,

కాలగతి రెండు సరిసమానంగా వుంటాయి.

13.21 ఒకసారి పరమహంస విశుద్ధానంద వద్దకు ఒక శ్రద్ధ కల్గిన భక్తుడు వచ్చి అతని తెగిన రుద్రాక్షమాలను ఆయనకు ఇచ్చి దాన్ని శాస్త్రోక్తంగా మళ్ళీ మంచి మాలగా తయారుచేసి ఇమ్మని కోరాడు. పరమహంస మాలను తన చేతిలోకి తీసుకుని తన పిడికిలిలో పెట్టుకుని పిడికిలి మూసి గాలిలో రెండు మూడుసార్లు చేతిని తిప్పారు. తర్వాత దానిని శిష్యుడికి ఇది తీసుకో తయారయ్యింది అంటూ ఇచ్చారు. మాల చాలా చక్కగా తయారయివుంది. ఇంత తొందరగా ఎలా తయారయింది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానంగా అయనే గుప్త విషయాన్ని సామాన్య విషయంగా చెయ్యటం బుద్ధి ద్వారా జరుగుతుంది. అయితే ఒక విషయం తెలుసుకో 'క్షణ-విజ్ఞాన' యొక్క ప్రయోగం ద్వారా తయారు చేసాను. దీనితో పృధ్వియొక్క ఒక్కక్షణం ఒక సంవత్సరకాలం ముందుకు జరపవచ్చు.

ఒక మహామానవుడు సమయాన్ని వెనుకకు, ముందుకు జరపటం చాలా అసాధారణ స్థితి మరియు అవస్థలో చేయవచ్చు. కాలం యొక్క ప్రతి క్షణాన్ని సద్వినియోగం చేస్తే ఎప్పుడు అతడు యువకుడి నుంచి ముసలాడయ్యాక ఎలా అయ్యాడో తెలీనేతెలీదు. ఈ మధ్యలో అతను ఎంత పెద్ద పెద్ద కార్యక్రమాలు చేశావో, కనీసం గుర్తుకూడా వుండదు. ఇంత తక్కువ కాలంలో ఎన్నోజన్మలలో చేసే పనిని ఇంత తొందరగా స్వల్ప వ్యవధిలో ఎలా చేసావా అని ఆశ్చర్యాన్ని కల్గిస్తుంది. వేరొక వేపు ఇంకొకరకం మనుషులు వున్నారు. వీరికి ఇది పెద్ద పర్వతం లాగా

అగుపడుతూవుంటుంది. సమయం ముందుకే జరగదు. కాలం ఎవరికోసం తగ్గదు. పెరగదు. విస్తరించదు. ముడుచుకుపోదు. ఇవి రెండు భిన్నమైన జీవితవిధానాల భిన్న పద్ధతులు సమయం అందరికి ఒకే లాగా వుంటుంది. కాలం యొక్క శక్తి అపరిమితమైనది మనం మహాకాలుడ్ని ఉపాసన చేస్తాము. కాని మహాకాలుడి, తత్వదర్శనాన్ని అర్థం చేసుకోలేకుండా వున్నాము. ఏరోజైతే మనం కాలం అనగా సమయాన్ని గుర్తిస్తామో జీవితంలో దాన్ని చక్కగా సద్వినియోగం చేసుకుంటామో, అప్పుడు మహాకాలుడ్ని, మహాకాళిని నిజంగా పూజించినట్టే! ఆరోజునుంచి అనాయాసంగా కలిగే శ్రేయస్సు –

మంట ఇంధనంలో కలిస్తేనే ప్రజ్వలిస్తుంది. కట్టెలు తడిగావున్నప్పుడు మంట పెడితే, దాని నుంచి గాడమైన పొగరావటమే కాక, మండటం ఆరటం జరుగుతూ వుంటుంది. దీన్నే ఎండిన ఇంధనాన్ని (కట్టెలు వగైరా) గనక వెలిగిస్తే గాని లోపలివరకు ప్రవేశించి మంట అధికంగా వస్తుంది, తొందరగావిస్తరిస్తుంది. మంట వేగం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ విభిన్నతలకు కారణం నిప్పు మరియు ఇంధనం కలవటం వల్ల వచ్చే అగ్నిని గురించిన సిద్ధాంతాలలో ఉన్న తేడాని గమనించవచ్చు.

23.30 ఇవి అసామాన్యమైన రోజులు ఒకవేపు అసంతులనము, ప్రక్కదారి పట్టిన, దుర్గతి కనిపిస్తుంది, రెండవవైపు పరివర్తన ప్రక్రియ కన్నురెప్పపాటులో జరగటం కనిపిస్తోంది. నిశ్చయంగా రాబోయే రోజులు పైకి ఎదగటానికి, ఎదిగించటానికి వీరిలో ఎవరి భూమికవుంటే వారిని

దేవదూతలుగా పరిగణనలోకి వస్తారు. అన్ని పనుల్లో మన స్వంత తెలివి, వివేకమును ఈశ్వరీయ అనుగ్రహము లభిస్తుంది. ఈ సమన్వయంలో ఉత్పన్నమయ్యే శక్తికి లెక్కకట్టలేము. చేతిలో శక్తి వుంటే పనిలో కఠినత వుండదు. భావనలలో ప్రఖరత వుంటూ పరిస్థితులు దుర్భలమైనప్పటికీ సఫలత ప్రాప్తిస్తుంది. ఎవరైతే భగవంతుడిలో లీనం కావాలని ప్రయత్నిస్తున్నారో వారిని కలిసేందుకు గజ, వందమాగలధులతో భగవంతుడు స్వయంగా విచ్చేస్తాడు. ఇది తథ్యము. ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవల్సిన విషయమిది.

కాగితాలు ఎగరకుండా వాటిని నొక్కిపట్టేందుకు పేపర్‌క్లిప్ కాని, బరువుకాని అవసరమవుతుంది. కాని దీనిని ఎలా తెలుసుకున్నారు? ఇది చాలా తక్కువమందికే తెలుసు. ఒకసారి ఏమైందంటే ఒక యువకుడు వాషింగ్‌టన్ (అమెరికా)లో రోడ్డు దగ్గరగా వున్న ఊరికి వెళ్ళటానికి ఒక వాహనాన్ని వెతుక్కుంటున్నాడు. బస్సు రావటం ఆలస్యం జరగడం వల్ల అతను నడక మొదలుపెట్టాడు. ఈ పనిలో అతనికి రోడ్డుమీద ఒక వైరు దొరికింది. దాన్ని అతను తీసుకున్నాడు. ఏదో ఆలోచిస్తూ దానిని వంచటం తీసి సరిచేయడం మొదలుపెట్టాడట. ఇలా చేస్తుండగా అతనికి ఒక ఆలోచన కలిగింది. ఇలా వైరు ముక్కని వంచి పేపర్ క్లిప్ (యూపిన్) చేయవచ్చు అని అనుకున్నాడు. ఈవిధంగా అతని మస్తిష్కంలో యూపిన్ డిజైన్ రూపుదిద్దుకుంది. ఇది అకస్మాత్తుగా జరిగింది. ఉపయోగపడే వస్తువులన్నీకూడా అంత:ప్రేరణతోనే కనుక్కోవడం జరిగింది.

13.38 అంత:కరణ స్వచ్ఛంగా ఉంటే నిజమైతే భవిష్యత్తులోని

విషయాలు స్వతహాగానే తెలుస్తాయి. గ్రహించేవాళ్ళకి మహత్వపూర్వమైన సూచనలను ఇచ్చి లాభాన్ని చేకూరుస్తాయి. ఈవిధంగా పూర్వాభ్యాసములు నిజానికి పవిత్రంగా వున్న అంత:కరణతో అవిచ్ఛిన్నంగా జోడింపబడి వుంటుంది. ఏ అనుపాతంలో పొందాలనుకుంటే ఆ అనుపాతంలో భవిష్య విషయాలను గ్రహించటం చేయవచ్చు.

ఆలోచనలను సంప్రోక్షించుకునే శాస్త్రీయ సమ్మతి విధానము:-

వ్యక్తి యొక్క జీవితంలో జ్ఞానేంద్రియాలు మామూలు క్రియాకలాపాలకు ఉపయోగపడతాయి. వీటి సామర్థ్యము అనంతమైనది. "రీడర్స్ డయిజెస్ట్'లో" ను మస్తిష్కపు సీను ఏమిటి? శీర్షికలో ఆర్డీస్‌మిట్‌మేన్ ఒక లేఖ వ్రాశారు. అందులో ఆయన మొత్తం సంసారంలో ఎంత విద్యుత్ ఉపకరణాల సామర్థ్యం వుందో, దాన్ని పూర్తిగా ఒక దగ్గరకు చేర్చి త్రాసులో ఒకవైపు పెడితే రెండవవైపు మస్తిష్కం యొక్క 3 వంతు గ్రేమేటర్ (మస్తిష్కపులోపలిభాగం) పెట్టి దాన్ని తూయిస్తే, గ్రేమీటర్ శక్తీ అధికంగా వుంటుంది అని వ్రాశారు.

13.59 ఋగ్వేదంలో "అగ్నిన అగ్ని సమిద్యత్" అని వుంది. అనగా అగ్ని నుంచి అగ్ని వెలుగుతుంది. ఆత్మజ్ఞానం నుంచి, ఆత్మానుభూతి, బ్రహ్మప్రాప్తి ఈ సిద్ధాంతం మీదే ప్రాప్తిస్తాయి. వీటికి ఉపయుక్తమైన సంఘటనలు" అతఃస్ఫురణ" 'ఆత్మజాగృతి" యొక్క క్షణిక అనుభూతి, రేడియోలో స్టేషన్‌కోసం వెతికేటపుడు ఒక్క క్షణం అతిసూక్ష్మ స్టేషన్‌కి

కలుపబడుతుంది. అది ఒక సెకనుకాలములో దొరుకుతుంది. మళ్ళీ వెతికితే అది సరిగ్గా కనెక్ట్ కాదు. ఈ సంఘటనలన్నీ అలాంటివే. విస్తృత అనుభూతి, జ్ఞానప్రాప్తి, ఈశ్వరశక్తులను అనుభవంలోకి తెచ్చుకునేందుకు ఆత్మ పరిష్కృతం కావాలి, చాలా లోతుకి వెళ్ళాలి. ఎవరైతే సంసారంలో పడి కొట్టుకుంటూ వుంటారో వాళ్ళు ఈ అనుభూతిని అర్థంచేసుకోలేరు, పొందలేరు, అంతేగాక అవి అన్ని భ్రమ అనికొట్టిపారేస్తారు.

విజ్ఞానం యొక్క నిజమైన అత్యున్నత సోపానము:-

"రెండువేల సంవత్సరాల క్రిందట ఒక చైనా మహా

ధార్మికుడు 'లావోత్జూతావో తెచింగ్' చెప్పాడు -? "ఎవరికైతే తెలుసో వాళ్ళు మాట్టాడరు మరియు మాట్లాడేవారికి జ్ఞానం వుండదు."

(జొ జానతాహై 2 బోలతా నహీజో బోలతా హై ఓ జానతానహి". ఈ నిజమ్ ఆధ్యాత్మికతలో కూడా వర్తిస్తుంది.

ప్రస్తుత సమయంలో ప్రకృతి పదార్థాలు మరియు వాటి దగ్గరి శక్తులను గుర్చి మాత్రమే సీమితం కాకుండా చేతనను లోతుగా తెలుసుకునేందుకు అందులోని భావసంవేదనలు, మాన్యతలు, విశ్వాసము, ప్రజ్ఞ, శ్రద్ధ మొదలయిన ఉచ్చస్తరీయ సత్యాలు ఏవైతే దాగిఉన్నాయో వానిని ఈ విధానం ద్వారా ఉపయోగించి తెల్సుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. దీని ఉత్కృష్ట సాధన ద్వారా మనిషి పరిపక్వం చెందుతాడు. అసలయిన వైజ్ఞానికుడుఅవుతాడు.

14. శారీరక సీమకి పైన ఉన్న ఆత్మ విచారణ సులభమైనది :అసామాన్యమైనది, విలక్షణమైనది కాని సులభమైనది, సంభవమైనది,

శారీరక సీమకి పైన వున్న ఆత్మ విచారం: రామ కృష్ణ పరమహంస తన ఆత్మని వివేకానందలోకి ప్రవేశింపజేశాడు. పరమహంస స్వర్గవాసులు అయిన సమయంలో వివేకానందకు ఒక దివ్యప్రకాశము తన శరీరంలో ప్రవేశించినట్టు, తన శరీరంలోని నరనరంలో కిక్రొత్త శక్తిని నింపిన అనుభూతి కలిగింది.

ఆత్మ స్వామి శరీరం సేవకుడు ఆత్మ యాత్రికుడు, శరీరం వాహనము. స్వామి యొక్క దుర్బలత సేవకుడి యొక్క సేవ, శ్రమ, సహయోగం నుంచి వంచితుడ్ని చేస్తుంది. స్వేచ్ఛగా తిరిగి తమకు ఇష్టంవచ్చినట్లు ప్రవర్తించి సేవకుల్ని చూస్తే ఈ అనుమానం కల్గుతుంది. ఏ స్వామికి తన పదవి కాపాడు కోవాలి అనే ధ్యాసలేదో వానికి వాహనములు వుండి కూడా నడచివెళ్ళాల్సి వచ్చిందంట. తన దగ్గర వున్న వాహనాల్ని, సాధనాల్ని గురించి సరిగ్గా తెలియక పోవటం మరియు ఉపయోగించుకోవటం చేతకాదని అర్థం.

14.8 మనస్సును నిగ్రహించుకుంటే అపారమైనశక్తి లభిస్తుంది:

రామకృష్ణ పరమహంస దక్షిణేశ్వర్‌లో ఉండేవారు. ఒకరోజు అనేక

భక్తుల మధ్య కూర్చొని అయన ప్రవచనాన్ని ఇస్తున్నారు. అప్పుడు ఒక వ్యక్తి ఆయన దర్శనంకోసం వచ్చాడు. రామకృష్ణ పరమహంస ఆయనను చూడగానే చాలా సంవత్సరాల నుంచి తెలిసిన వ్యక్తిని తిట్టినట్టు తిట్టాడు. *నువ్వు నీ పెళ్ళాన్ని కొట్టి వచ్చావు. ముందు వెళ్ళి సాధ్వి అయిన నీ భార్యని క్షమించమని అడుగు, తర్వాత ఇక్కడికి సత్సంగానికి రా* అని అన్నారు.

ఆ వ్యక్తి తన తప్పును తెలుసుకొని క్షమించమని అడగటానికి వెనక్కి వెళ్ళాడు. అక్కడ వున్నవారంతా ఆశ్చర్యంతో వుండిపోయారు. రామకృష్ణ పరమహంస అడగకుండానే ఆ వ్యక్తి తన భార్యని కొట్టి వచ్చాడని ఎలా తెలుసుకున్నారో, అర్థంకాలేదు. వారు తన ఉత్సుకతను ఆపుకోలేక పరమహంసని తన మనస్సులోని ప్రశ్నను గూర్చి అడిగారు. అప్పుడు రామకృష్ణ పరమహంస ఈ విధంగా చెప్పారు - మనస్సు యొక్క సామర్ధ్యము అత్యధికమైనది. అది సెకనులో వెయ్యోవంతు తక్కువసమయంలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళి ఏ గుప్త విషయాన్నైనా చూడగలదు, తిరిగిరాగలదు, మనం దానిని వశంలో పెట్టుకోగలిగితే. గురు గోరఖ్‌నాథ్ మీద ఒక శైవ సాంప్రదాయకుడు చాలా విసుగుతోవున్నాడు. ఒకరోజు ఒకరికొకరు ఎదురుబడ్డారు. శైవుడి చేతిలో ఒక గునపం వుంది, దాన్ని పట్టుకొని వేగంగా గోరఖ్‌నాథ్‌ని చంపటానికి పరిగెత్తాడు, ఒక పది అడుగులు ఉందనగా అతను అక్కడికక్కడే ఆగిపోయాడు. గునపం పట్టుకున్న చెయ్యి పైన, రెండవ చేయి కడుపుమీద పెట్టుకొని అరవటం మొదలుపెట్టాడు. అటు, ఇటు కదిలే స్థితిలో కూడా లేడు.

శిష్యుడు గోరఖ్‌నాథ్‌ని అడిగాడు - మహారాజ! ఇది ఎలా జరిగింది?అని. అప్పుడు ఆయన ఈ విధంగా సమాధానం చెప్పారు - నిగ్రహంతో వున్న మనస్సు అత్యంత శక్తివంతంగాను, ఆజ్ఞాకారిగాను పనిచేస్తుంది. ఇదేముంది, ఇలాంటి వేలమంది శైవులను మారణక్రియలో ఒక్క సెకనులో చంపగలరు.

14.10 శ్రీ శ్యామాచరణగారు ఒకసారి హిమాలయాలకు వెళ్ళారు. అక్కడ ఒక యువ సన్యాసితో ఆయనకి పరిచయం కలిగింది. సాధువు ఆయనను గుహలోకి తీసుకువెళ్ళాడు, ఏకాంతంగా తీసుకొనివెళ్ళి ఆయన నెత్తిమీద చేయిపెట్టాడు. శ్రీ లాహిరీగారు దీనిగురించి ఏం వ్రాశారంటే - “నాకు ఎలా అనిపించిందంటే అది చేయికాదు, ఏదో ఒక ప్రచండ విద్యుచ్ఛక్తి. దానితో నా శరీరం అంతా ప్రకాశాన్ని నింపటం మొదలయింది. నాకు పూర్వజన్మ స్మృతి కలగటం మొదలయ్యింది. అంతేకాక పూర్వజన్మల్లో నాతో సంబంధం ఉన్న అనేక వస్తువులను కూడా గుర్తించాను, గురువుల ప్రాణాన్ని యోగ్యమైన శిష్యులకు ఇచ్చి ఇలాగే దీర్ఘ ప్రాణవంతులను చేస్తారు.

తత్త్వవేత్తల కథనం ప్రకారం మనుష్యులు తమ కర్మకు స్వతంత్రులు కావాలనుకుంటే వారు దేవతలు కావచ్చు లేదా నరపిశాచులు కావచ్చు. కానీ వీరి పరిణామంలో ఎన్నిక, స్వాతంత్రత వీరికి లేదు. ఎవరైతే అసురత్వాన్ని పట్టుకుంటారో క్రూరత్వాన్ని స్వంతం చేసుకుంటారో! చివరకి దానికి దండన అనుభవించాల్సి వుంటుంది, తను చేసిన పాపం తప్ప ఇంకేమీ గుర్తుండదు.

14.25 మానవ శరీరంలో వున్న అతి సమర్ధ అతీంద్రియ శక్తులను కఠిన యోగాభ్యాసం వల్లే పొందవచ్చు. మనిషి కనిపించినట్టుగా ఈ స్థూల శరీరానికే పరిమితంకాదు. తన సూక్ష్మ సనాతన సత్తా - సర్వజ్ఞము, సర్వసమర్ధము, సర్వవ్యాప్తినందినది. సూక్ష్మ పరివర్తన యొక్క సామర్థ్యము ఇంద్రియ బాధ ద్వారా జరుగదు లేక సూక్ష్మ తరంగాలు ఇంద్రియాలను పట్టుకునేందుకు కుదరదు. వాటిని ఇంద్రియాలు గుర్తించలేవు అనేది నిజము. అందువల్ల ఏ వక్తులైతే దీనిని గ్రహిస్తారో వారు అతీంద్రీయ సామర్థ్యాన్ని కలిగివుంటారు. పశు, పక్ష్యాదులలో ఈ సామర్థ్యము మనుష్యులలో కంటే ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎందుకంటే అవి ప్రకృతికి సమీపంలో ఉంటాయి, ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా జీవితం జీవిస్తాయి అవి మనుష్యుల కంటే తక్కువ బుద్ధిని కలిగి ఉంటాయి. బహుశా అందుకేనేమో తన చిన్ని ముద్దుగావుండే ఈ పిల్లలకు ఈ సామర్థ్యాన్ని ఇచ్చింది. ఏది ఏమైనా ఏదో ఒక శక్తి ఇంద్రియచేతనకి అందనిది వుంది అనేది ఒప్పుకొని తీరాలి, అతీంద్రియత వుంది, దాన్ని స్థూల శరీరం పట్టుకోలేదు. భారతీయ మనుష్యులు ఈ చేతనను పరమాత్మ సత్తా యొక్క కిరణము అని అంటారు. ఆ సత్తాతో సంపర్కము, సాన్నిధ్యము కలిగివుంటే అసామాన్య, విలక్షణ శక్తులను సహజంగా, సులభంగా పొందవచ్చు.

15. దివ్యవిభూతులతో నిండివున్న ఈ మానవశక్తి

15.1 మనిషి అతీంద్రియశక్తులతో నిండివున్న భాండాగారము:-

అమెరికా రాష్ట్రపతి జాన్‌సన్ మరియు సెక్రటరీ మైకనహారా వియత్నాం యుద్ధంలో వ్యూహరచనచేయటంలో దైవజ్ఞులతో చాలాసార్లు సంప్రదించేవారు. హిట్లర్ మరియు చర్చిల్‌ల గురించి ఏ రహస్యాలు ఇప్పుడు తెలిసాయో అందులో ఒక నిజం బయటికి వచ్చింది. ఆయన విశ్వసనీయమైన భవిష్యవేత్తల యొక్క అభిప్రాయాలకు చాలా అసాధారణమైన విలువనిచ్చారు. చర్చిల్, లూయీ వాదనను రహస్యంగా హిట్లర్‌కు జ్యోతిష్యవేత్తలు ఏఏ విషయాల్ని చెప్పారో తెలుసుకునేందుకు నియమించాడు. తెలిసినదేంటంటే భవిష్యత్తులో జరిగే విషయాన్ని గురించి పొరపాటుగా చెప్పటం వల్ల ఒక భవిష్యవేత్తకు మరణదండన విధించారు.

మనిషి యొక్క అతీంద్రీయ అనుభవ శృంఖల చాలా పెద్దది. దానిని ఒక పద్ధతి ప్రకారం వర్గీకరించడం, పరిధిని గూర్చి నిర్ధారించటం కష్టమైన విషయం. కాని పైపైన చూస్తే కొన్నిటిని వర్గీకరించవచ్చు. 1. సుదూర స్థానాలలో జరిగే విషయాలను గూర్చి చెప్పకుండానే ఆ క్షణంలో స్పష్టంగా తెలుసుకోవటం 2. ఒక వ్యక్తికి మిగతా వ్యక్తుల మన:స్థితి, పరిస్థితి యొక్క జ్ఞానం కల్గడం 3. భవిష్యత్తులో జరగబోయే సంఘటనలను గూర్చి ముందుగా తెలియటం. 4. మృతి చెందిన ఆత్మల ద్వారా ఎలాంటి పన్లు చేయగలరంటే వాటివల్ల వారి అస్తిత్వం యొక్క ప్రత్యక్ష పరిచయం కల్గుతుంది. 5. పునర్జన్మలో జరిగిన సంఘటనలు కొన్నింటిలో ఏ ప్రమాణం దొరుకుతుందంటే దానితో వ్యక్తి యొక్క పూర్వజన్మను గూర్చిన కొన్ని విషయాలు చెప్పటం, అవి ఇతరులకు సాధ్యంకాదుగా చెప్పటం, నేర్పటం వల్లకాదు. 6. ఏదో ఒక వ్యక్తి ద్వారా అనాయాసంగా తన జ్ఞానము మరియు అనుభవాన్ని ప్రస్తుత వ్యక్తికంటె ఉన్నతంగ మరియు భిన్నమైన విషయాన్ని ప్రకటించటము. శరీరంలో అనాయాసంగా కల్గే ఒక శక్తి అది ఇతరులు తన సంపర్కంలోకి రాగానే ప్రభావితుల్ని చేస్తుంది. 7. దృఢమైన మనోబలంతో గొప్ప సాహసాన్ని చాలా తేలికగా ఆడుతూ, పాడుతూ చేయటం, అద్భుత పరాక్రమాలను ప్రదర్శించుట. 8. అదృశ్య ఆత్మలతో సంబంధం పెట్టుకుని వారియొక్క అసాధారణ సహాయాన్ని పొందటం 9. శాపములు, వరదానములను దీర్ఘకాలం వరకు ఇవ్వటం, వాటి ప్రభావం చాలా కాలం వుండటం. 10. పరకాయ ప్రవేశము.

ఆలోచించే పని 'మస్తిష్కం' చేస్తుంది. నిర్వహించాల్సిన అవసరాలను ఒక చోటికి చేర్చుకుని కఠిన సంస్యలను ఎదుర్కొనేందుకు జవాబులు ఆలోచించటం దీని పని.

దీని యొక్క జ్ఞాన పరిధి ఈ ప్రయోజనాలను పూర్తి చేసేంతవరకు మాత్రమే.

దీని వెనుక అచేతన మనస్సు యొక్క పరిధి మొదలవుతుంది. రక్త ప్రసరణ, హృదయస్పందన, శ్వాస-ప్రతిశ్వాస, విస్తరించుట, ముడుచుకొనుట, రెప్పలు తెరుచుట - మూయుట, గ్రహించుట - త్యజించుట, నిద్ర-జాగృతి లాంటి అనవరత శారీరక క్రియల-ప్రక్రియలలో స్వసంచలిత విధి-విధానాలను చూస్తుంది.

అలవాట్లు అచేతన మనస్సులో నిలువ చేయబడి వుంటాయి, ఆవశ్యకత పూర్తి చేసుకునేందుకు చేతనామనస్సు పనిచేస్తుంది. మామూలుగా చెప్పాలంటే మస్తిష్కం యొక్క కార్యక్షేత్రము ఇక్కడే సమాప్తమవుతుంది.

దీనికి ముందు మాయతో చేసిన సంసారం యొక్క చిత్రం కనుల ముందుకు వస్తుంది. దానికి అనుభూతి అయితేవుంటుంది. కారణాలు, సిద్ధాంతాలు అర్ధం కావు. ఈ ప్రకారమైన అనుభూతులు ముందుగా అతీంద్రీయ చేతనామనస్సు నుంచి వస్తాయి.

భూతకాలంలో తెలియకుండా జరిగిన సంఘటనల యొక్క పరిచయం, భవిష్యత్తును ముందుగానే తెలుసుకొనుట, దూరంగా వున్న

మనుష్యులతో సూక్ష్మంగా ఇచ్చి-పుచ్చుకోవటాలు, అదృశ్య ఆత్మలతో సంబంధం, పూర్వజన్మ స్మృతి, చమత్కారాలతో కూడిన రిద్ధి-సిద్ధులు శాపములు-వరదానములు లాంటి సంఘటనలను అతీంద్రియ అనుభూతులు అంటారు. వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యం కూడా ఈ ఉపచేతనలో అంతర్నిహితంగా ఉంటాయి. విజ్ఞానవేత్తలు దీన్ని "పేరా సైకిక్" అంటారు. దీనికి సంబంధించిన విషయాలను గూర్చి జరిపే పరిశోధనలను ఈ కాలంలో పరామనోవిజ్ఞానము అనే పేరుతో పిలుస్తారు.

స్థూల, కారణ శరీరాల మధ్య ఒక సూక్ష్మ శరీరం కూడా వున్నది. మూడు విధాలైన శరీరాలలో స్థూల శరీరం ఒకటి, దీనిలో జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు కలిసి సంచరిస్తాయి. సూక్ష్మ శరీరమును -మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనే నాలుగు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. మనోవైజ్ఞానికులు దీనిని చేతన మరియు అచేతన మనస్సుగా విభజిస్తారు. దీనిని ఇంకా కొన్ని చిన్న భాగాలుగా చేసి అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. సంవేదనలు, విశ్వాసాలు ఈ క్షేత్రంలోకే వస్తాయి. యోగులు ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల ద్వారా ఈ క్షేత్రాన్ని పరిష్కృతం చేసి జాగృతం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

15.8 డా॥ జోసఫ్ రాయిన్ తన గ్రంథం "ది రిచ్ ఆఫ్ మైండ్" లో "భవిష్యత్తులో ఆధ్యాత్మికతను విజ్ఞాన రూపంలో ప్రదర్శించాల్సిన అవసరముందని, ఒక క్రొత్త ఆధి భౌతికానికి జన్మనిస్తుందనే' సత్యానికి బీజాల్ని వేశారు.

ఆధ్యాత్మికతలో ఏ పంచకోశాల్ని గురించి విశ్లేషించారో అవి భౌతిక విజ్ఞాన సమ్మతమైనవి కూడా! అన్నమయ కోశాన్ని "మేటర్" ప్రాణమయ కోశాన్ని 'సెల్ 'అని వనోమయ కోశాన్ని "మైండ్'" అని విజ్ఞానమయ కోశాన్ని "పర్శనాలిటి" మరియు ఆనందమయ కోశాన్ని "ఇంట్యూషన్" అని అంటారు.

ఇప్పటివరకు వైజ్ఞానికులు "మేటర్" ని గురించి కొన్ని విషయాలను తెలుసుకున్నారు. "సెల్", "మైండ్" గురించి కూడా చాలావరకు తెలుసుకున్నారు. వ్యక్తిత్వం, ఇంట్యూషన్ క్షేత్రాలలో ప్రవేశించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సముద్రంలాంటి అగాధమైన విశేషతలను కల్గిన మేరుదండంలోని 6 చక్రాల యొక్క అతి మహత్వపూర్ణమైన భాండాగారము మనలోవుంది, దానిని వెతికితే, ఆదిభౌతిక జగత్తులో వున్న, దానికంటే అధికమైన మహత్వపూర్ణ విభూతులు చేతికందుతాయి.

చక్రాలలో 4 చక్రాల అస్తిత్వాన్ని వైజ్ఞానికులు స్వీకరించారు. మూలాధార చక్రము పెల్విక్ ప్లెక్సిస్, మణిపూరక చక్రము సోలార్ పెక్సిస్, విశుద్ధి చక్రము – పెరిజియిల్ ప్లెక్సిస్ రూపాల్లో వీటిని తెలుసుకున్నారు. వీటి దృశ్యమాన స్వరూపాన్ని తొంగి చూశాక ఇప్పుడు శారీరక కార్యకలాపాల సామాన్య భూమికకంటే అధికంగా వేరొక అతీంద్రీయ గతివిధులు, శక్తులు ఏమైవుంటాయా? అనే విషయాన్ని తెల్సుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

స్థూల జగత్తు ద్వారా ఏ చమత్కార శక్తుల్ని పొందవచ్చో, వాటితో పోల్చిచూస్తే అంత:కరణచేతనలో అసంఖ్యాకమైన రెట్లు ఎక్కువ దివ్యశక్తులు దొరుకుతాయి. వాటిని పొందటము, సత్ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించటము సంభవిస్తే, మనుష్యులు నిస్సందేహంగా నర–శరీరధారులు అయినప్పటికీ నిజంగా చెప్పాలంటే దేవతా, దివ్యశక్తుల సంపన్నతను సిద్ధింపచేసుకోగలరు.

15.14 'రాయిన్' చేసిన పరిశోధనలో మూడు ముఖ్య విషయాలు తేలాయి. 1. మనిషిలో ఏదో ఒక అవిజ్ఞాత చేతన ఉన్నది. అది సుదూర క్షేత్రాలవరకు తన సంబంధాన్ని కల్గివుంది. అది అవసరమైన సమయాలో రహస్యమయ సంఘటనలను సృష్టిస్తుంది. 2. పరస్పర ఘనిష్ఠ శక్తులతో సహజంగానే, మనస్సులో వున్న స్థితిని ప్రయత్నపూర్వకంగా అటు–ఇటు మార్చగలదు. 3. పురుషులలో కంటే ఈ అతీంద్రీయ శక్తి స్త్రీలలో అత్యధికంగా వుంటుంది. వీరిలో విశేషమైన ధార్మిక రుచి వుంటుంది.

15.15 బీజ రూపంలో ఈ అలౌకిక, అతీంద్రీయ శక్తి ప్రతి ఒక్కరిలోను వుంది. అంతేకాక ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆ దివ్యశక్తిని వికసింపజేసుకొని తనకి కాక ఇతరులకు కూడా మేలు చేయగలిగే పరిస్థితులు, అనుకూలతలు కల్పింపవచ్చు.

శ్రీమాకి వచ్చిన ఒక ఉత్తరాన్ని ఆవిడ చాలా శ్రద్ధగా చదివారు. దానికి సమాధానం ఇస్తూ – ఆత్మ యొక్క పిలుపుని గుర్తించలేకపోయాడు (పిటీ, హి డిడ్‌నాట్ లిసన్ టు–ది– ఇంట్యూషన్) ఒక్క ఉత్తరం

వ్రాసినాయనే కాదు మనమంతా పిచ్చివారిలాగా జీవిస్తున్నాము. బయటి భౌతిక సంసార సుఖాలకోసం ఏమేమి చేస్తున్నాము. కాని ఆత్మను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాము. మనకు దాని పిలుపు వినే సమయమే లేదు కదా.

బ్రహ్మాండ వ్యాప్త సంఘటనలకు మూలకేంద్రం ఒకటి వుంది. అది కాలము, దిశ మరియు మూల స్థానానికతీతమైనది. ప్రపంచం యొక్క నియమము, నియంత్రణ దీని అధీనంలోనే వుంటాయి. మానవీయ చేతన యొక్క సంబంధము ఏదో ఒక రూపంలో దీనితో కలిసి వుంది అనేది నిశ్చయము.

కుట్టు మిషనును కనుగొన్న 'ఎలియాస్' అత్యంత ఉపయోగకరమైన ఈ యంత్రం యొక్క మూస ముందుగా తయారుచేసుకున్నాడు. కాని దీనికి సరియైన సూదిని ఎలా చేయాలో ఆయనకి అర్థం కాలేదు. ఎన్ని రకాల సూదులు చేసిన ఫలితం కలుగలేదు. ఎలియాస్‌కు చింతన, బాధ ఎక్కువైంది, కానీ ఎలాంటి మంచి ఆలోచనా తట్టలేదు.

ఒకరోజు 'ఎలియాస్'కి ఒక కల వచ్చింది. అందులో అతనికి 24 గంటలలో కుట్టుమిషనును తయారుచేయాలి అనే రాజాజ్ఞ వచ్చింది. దానిని అతను సకాలంలో పూర్తి చెయ్యలేకపోతే మరణదండన విధిస్తూ ఒక పత్రం జారీ చేశాడు. మరణదండన విధించేందుకు బల్లెములతో భటులు చుట్టూరా చేరారు. ఆ బల్లెము లను అతను చాలా భయంగా

చూశాడు. వాటికి పైన (చిల్లు) బెజ్జం వుంది. ఈ కల పూర్తి అయ్యింది. కళ్ళు తెరవగానే ఎలియాస్‌కు కొత్త మార్గం దొరికింది. అతను సూదికి ఒక చివర బెజ్జాన్ని చేసాడు, దీన్ని మిషన్‌కి పెట్టి తిప్పాడు. అంతే మిషన్ ఆవిష్కరణ పూర్తైంది.

15.36 నిత్యం మనం సూర్యుని యొక్క, వేడిని అనుభవిస్తాము. కాని నిజానికి మనం వేడిని ఎప్పుడూ చూడలేదు. దీని ప్రభావం వల్ల పదార్థాలు ప్రభావితమై విశేషంగా మెరుస్తాయి. ఇది పదార్థాల మెరుపు. ఈ మెరుపుకు కారణం ప్రధానంగా సూర్య కిరణాలే. అంతరిక్షంలో ముందుగా పూర్తి సౌరమండలాన్ని ప్రకాశింపచేసి, ప్రభావితం చేసే ఎండ నిజానికి సోలార్ స్పెక్ట్రమ్. ఇదే సౌరమండల వర్ణక్రమము. ఇవి ఊర్జా తరంగాలు లేదా రంగుల పట్టిగా మారగలవు. ఈ పట్టీలు 10 అరబ్ ప్రకాశమైన రంగులుగా ఉన్నాయి. అందులోంచి మన కళ్ళు ఎరుపు నుంచి వంకాయరంగు వరకు వీటి సమ్మిశ్రిత రంగులను చూడగలవు. మిగతా అన్ని రంగులు మనకు ఎప్పుడు అదృశ్యమైనవిగా, అపరిచితంగానే ఉంటాయి.

15.45 దివ్యశక్తులు మనిషి చేతికి కూడా అందుతాయి:-

ఏవిధంగా అయితే ప్రత్యక్ష శరీరం వెనకాతల పరోక్ష జీవాత్మ యొక్క నివాసముందో, శరీరం మీద జీవాత్మ అధికారం ఉన్నదో అదేవిధంగా, పాంచభౌతిక ప్రపంచం వెనుక ఒక చేతనా జగత్తు యొక్క 'శక్తి' వుంది. స్థూల జగత్తులోని విభిన్న పదార్థాల, వివిధమైన

ఆకృతి–ప్రకృతులు వున్నప్పటికీ వాటి నివాస స్థానం విడి విడిగా వున్నవి. అవి అసంఖ్యాకమైన కణాలవలె కలిసిమెలసి నివసిస్తున్నాయి. ఒకదానివల్ల వేరొకటి పూర్ణతని పొందుతుంది. పరస్పరం కలిసి వుంటాయి. ఆకాశంలో గ్రహ నక్షత్రాల స్థానం దూరం దూరంగా వుంటాయి. కాని వాటి మధ్య ఉన్న ఆకర్షణాశక్తి అనే తాడుతో అని ఒక దానితో ఒకటి కట్టబడి ఉన్నాయి.

15.48 సృష్టికర్తయొక్క సువ్యవస్థితమైన దాని అద్భుతమైన సంసారము:–

యోగ సాధనల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఉన్నత శ్రేణికి చేందిన మహా పురుషులు అనేకమంది అలౌకిక శక్తులను, సామర్థ్యాలను వికసింపచేసుకుంటారు, కాని ప్రకృతి చాలా జీవ–జంతువులకు కూడా అలౌకిక శక్తుల్ని ఇచ్చింది, ఇవి లేకపోతే వాటికి మనుగడే ఉండదు. ఆ శక్తుల సామర్థ్యానికి సంబంధించిన విషయాన్ని పరిశీలిస్తే ఆశ్యర్యం కల్గుతుంది, పరమాత్మ యొక్క అనంత సృష్టికి నమస్కరించాలనే భావన తప్పక కల్గుతుంది.

శీతల ప్రధాన దేశాలలో వర్షం పడబోతూంటే ఎలుగుబంటి చాలా రోజులు ముందుగానే తనకి అవసరమైన ఆహారాన్ని సంపాదించుకుని గుహలోకి వెళ్ళిపోతుంది. ఈ విధంగానే జపాన్‌లోని పిట్టలు, భూకంపం రాబోయే 24 గంటల మధ్య ఆ ప్రదేశాన్ని విడిచి వెళ్ళిపోతాయి. మన దేశంలోని సాధారణ పక్షులలాగే ఇవి అక్కడ

అన్నిచోట్లా వుంటాయి, గ్రామాల్లో కూడా వుంటాయి. గ్రామ ప్రజలు అవి ఎగురుకుంటూ ఊరు వదిలి వెళ్తుండగానే భూకంపం రాబోతుందన్న విషయాన్ని గ్రహిస్తారు, వాళ్ళు కూడా ఊరు విడిచి వెళ్ళి పోతారు. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే చాలా అభివృద్ధి చెందిన యంత్రాలు కూడా కొంచెం ముందు మాత్రమే పట్టుకోగలిగే విషయాన్ని ఈ పక్షులు 24 గంటల ముందే తెలుసుకుంటాయి. వీటికి 24 గంటల ముందే ఎలా తెలుస్తుంది?

15.55 ఈ అతీంద్రీయ జ్ఞానం వల్ల దుర్లభమైన ఆత్మ చేతన యొక్క సిద్ధి కల్గుతుంది. మానవీయ పురుషార్థాలకు సార్థకత దీనిని పొందటానికేవుంది. మనం సామాన్యమైన పశు-ప్రవృత్తుల వరకే కేంద్రీకృతం కాకుండా సృష్టియొక్క అభిరుచిని కూడా పెంచుకోవాలి. అప్పుడే పరమాత్మ చేసిన అమూల్యమైన మనిషి యొక్క ఆకృతికి ఉపయోగము మరియు శ్రేష్టత సిద్ధిస్తుంది.

- - - - - - - - - - - aa - - - - - - - - - - -